

Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesenian Pada Lanjut Usia *The Relationship of Family Social Support with Loneliness in the Elderly*

Syahrudin¹, Siti Utami Dewi^{2*}, M. Khalid Fredy Saputra³, Chaedyr Iqbal⁴, Qalbia Muhammad Nur⁴

¹Program Studi Keperawatan, Akper Mappa Oudang Makassar, Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati, Indonesia

³Program Studi Keperawatan, STIKES Baitul Hikmah, Indonesia

⁴Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, Politeknik Sandi Karsa, Indonesia

DOI: [10.61099/junedik.v1i3.22](https://doi.org/10.61099/junedik.v1i3.22)

Received: 2023-11-11/Accepted: 2023-12-02/Published: 2023-12-20



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Abstrak

Penuaan membawa sejumlah perubahan yang signifikan dalam kehidupan seseorang, dan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh kaum lanjut usia adalah kesepian. Kesenian dapat memiliki dampak yang mendalam pada kesejahteraan mental dan fisik lanjut usia, meningkatkan risiko penyakit mental, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan mempercepat proses penuaan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada lanjut usia. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian bersifat kuantitatif dengan deskriptif korelatif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 42 lansia, dimana semua lansia. Sampel dalam penelitian ini adalah lanjut usia sebanyak 42 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah dengan teknik total sampling. Hasil uji statistik yang dilakukan dengan Chi square didapatkan p value 0,1000 dukungan informasional p value 0,758, dukungan penghargaan, p value 0,115, dukungan emosional p value 0,767, dukungan instrumental. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari keluarga memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat kesepian pada lanjut usia. Keluarga yang memberikan dukungan emosional, fisik, dan sosial dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung, memperkuat ikatan sosial, dan mengurangi risiko kesepian pada tahap lanjut usia.

Kata Kunci: dukungan sosial; kesepian; kualitas hidup

Abstract

Aging brings several significant changes in a person's life, and one of the main challenges older people face is loneliness. Loneliness can have a profound impact on the mental and physical well-being of seniors, increasing the risk of mental illness, lowering quality of life, and even accelerating the aging process. This study aims to determine the relationship between family social support and loneliness in older people. The research approach used is a quantitative research approach with correlative descriptive. The population in this study was 42 more senior people, all of whom were elderly. The sample in this study was 42 older adults who met the inclusion and exclusion criteria. In this study, the technique used was the total sampling technique. The results of statistical tests conducted with Chi-square obtained a p-value of 0.1000, informational support p-value of 0.758; reward support a p-value of 0.115, emotional support p-value of 0.767, instrumental support can be concluded that social support from family plays a vital role in influencing the level of loneliness in older people. Families that provide emotional, physical, and social support can help create a supportive environment, strengthen social bonds, and reduce the risk of loneliness in later stages.

Keywords: loneliness; quality of life; social support

*Penulis Korespondensi:

Nama : Siti Utami Dewi

Afiliasi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati, Indonesia

Email : utamidewi1701@gmail.com

PENDAHULUAN

Penuaan membawa sejumlah perubahan yang signifikan dalam kehidupan seseorang, dan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh kaum lanjut usia adalah kesepian. Kesepian dapat memiliki dampak yang mendalam pada kesejahteraan mental dan fisik lanjut usia, meningkatkan risiko penyakit mental, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan mempercepat proses penuaan (Wulandari & Noorrizki, 2023). Dalam konteks ini, dukungan sosial, khususnya dari keluarga, memegang peran krusial dalam membantu mengatasi kesepian pada lanjut usia. Latar belakang meningkatnya tingkat kesepian pada populasi lanjut usia telah menarik perhatian para peneliti dan praktisi kesehatan di seluruh dunia. Fenomena ini tidak hanya bersifat individual, tetapi juga memiliki dampak pada tingkat sosial dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Pada tahap lanjut usia, individu sering mengalami perubahan signifikan dalam jaringan sosial mereka. Faktor seperti pensiun, kehilangan pasangan hidup, atau perubahan dalam kesehatan fisik dapat menyebabkan isolasi sosial yang berkontribusi pada tingkat kesepian yang tinggi (Budiarti, 2020). Oleh karena itu, penelitian dan perhatian terhadap peran keluarga sebagai penyedia utama dukungan sosial menjadi semakin penting. Mengeksplorasi dinamika kesepian pada lanjut usia dan mengapa dukungan sosial keluarga dianggap kunci dalam mengatasi tantangan ini. Kami akan memaparkan latar belakang, dampak, dan relevansi topik ini, dengan harapan dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana keluarga dapat menjadi agen perubahan positif dalam hidup lanjut usia (Ernawati, 2019).

Meskipun perhatian terhadap kesepian pada lanjut usia dan peran dukungan sosial keluarga telah meningkat, masih ada sejumlah masalah dan kesenjangan yang perlu diperhatikan. Kurangnya Kesadaran Masyarakat Kesadaran masyarakat tentang tingkat kesepian pada lanjut usia mungkin masih kurang (Giena et al., 2019). Hal ini dapat mengakibatkan minimnya dukungan sosial yang diberikan oleh masyarakat secara umum. Ketidaksetaraan dukungan sosial ada potensi ketidaksetaraan dalam akses terhadap dukungan sosial keluarga. Beberapa lanjut usia mungkin memiliki keluarga yang lebih bersedia memberikan dukungan, sementara yang lain mungkin mengalami keterbatasan dalam hal ini. Tantangan teknologi bagi sebagian lanjut usia, adopsi teknologi dan media sosial mungkin merupakan tantangan. Ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk tetap terhubung dengan keluarga dan masyarakat secara efektif. Kurangnya sumber daya keluarga mungkin mengalami keterbatasan sumber daya, baik secara finansial maupun waktu, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk memberikan dukungan sosial yang memadai (Andika et al., 2021). Isolasi geografis, terutama jika anggota keluarga tinggal di lokasi yang jauh, dapat menjadi hambatan dalam memberikan dukungan sosial yang langsung. Kurangnya pendidikan dan sumber daya bagi Keluarga mungkin kurang memahami konsep dukungan sosial dan cara terbaik untuk memberikannya kepada anggota keluarga lanjut usia (Vogel et al., 2014).

Pendidikan dan sumber daya yang tersedia untuk mereka mungkin terbatas. Pengaruh faktor budaya seperti norma-norma yang menghargai otonomi individual versus keterlibatan keluarga, dapat mempengaruhi sejauh mana keluarga terlibat dalam memberikan dukungan sosial. Pengaruh stigma terhadap kesepian stigma sosial terhadap kesepian pada lanjut usia mungkin menghambat mereka untuk mencari dukungan (Adliah et al., 2023). Individu mungkin enggan mengungkapkan perasaan kesepian karena takut dianggap lemah atau terisolasi. Kesenjangan dalam hal preferensi dan gaya hidup, yang dapat memengaruhi kemampuan keluarga untuk memahami dan memenuhi kebutuhan lanjut usia (Dian Meiliani Yulis et al., 2023). Mengatasi masalah dan kesenjangan ini memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan masyarakat, lembaga kesehatan, dan pemerintah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan ramah lansia. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor ini dapat membantu merancang strategi yang lebih efektif dalam memberikan dukungan sosial kepada lanjut usia melalui peran keluarga (Nur'amalia et al., 2022).

Mengembangkan strategi dan intervensi baru untuk mengatasi kesepian pada lanjut usia. Memanfaatkan pengetahuan ilmiah dapat membuka peluang baru dalam pengembangan solusi. Dengan menggabungkan kebaruan dalam teknologi, pendidikan, dan pendekatan layanan, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi lanjut usia, sambil mengaktifkan peran keluarga sebagai pilar utama dukungan sosial. Pendekatan ini diharapkan dapat mengatasi masalah kesepian pada

lanjut usia secara lebih efektif dan berkelanjutan (Suprpto et al., 2022). Pemanfaatan game edukatif yang dirancang khusus untuk melibatkan keluarga dan lanjut usia dalam aktivitas yang mendidik dan menyenangkan. Game ini dapat mencakup tantangan kognitif, pertanyaan sejarah keluarga, dan tantangan kolaboratif. Ketika teknologi dan inovasi digunakan dengan bijak, mereka dapat memperkuat peran keluarga sebagai penyedia dukungan sosial yang efektif dan dapat diandalkan bagi lanjut usia. Dengan mengadopsi pendekatan ini, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih inklusif, ramah lansia, dan mendukung bagi generasi yang menua. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada lanjut usia. Kontribusi dukungan sosial keluarga dalam mengatasi kesepian pada lanjut usia. Dukungan sosial keluarga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional lanjut usia dengan memberikan rasa keamanan, kasih sayang, dan kepercayaan diri melalui interaksi yang positif. Kontribusi terbesar adalah mengurangi tingkat kesepian pada lanjut usia. Melalui kehadiran fisik atau virtual, keluarga memberikan dukungan sosial yang dapat mengisi kekosongan sosial dan emosional. Dengan kontribusi positif ini, dukungan sosial keluarga tidak hanya menjadi solusi untuk kesepian pada lanjut usia, tetapi juga menjadi fondasi yang memperkaya dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian bersifat kuantitatif dengan deskriptif korelatif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 42 lansia, dimana semua lansia. Sampel dalam penelitian ini adalah lanjut usia sebanyak 42 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah dengan teknik total sampling. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan merupakan sumber data dari observasi dan pengamatan langsung yang dilakukan. Dengan menggunakan lembar kuesioner dari Skala Gutman. Pengumpulan data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner dan lembar observasi berisi identitas responden, hasil pengukuran skala kesepian dengan menggunakan skala Gutman. Teknik pengolahan dan analisa data, pengolahan data dilakukan secara manual yaitu dengan mengisi lembar observasi yang disediakan. Pengolahan data tersebut kemudian diolah menggunakan program SPSS. Penelitian ini menggunakan dua cara dalam menganalisis data yaitu analisis data Univariat dan Bivariat. Peneliti menjelaskan prosedur perawatan yang akan dijalankan dan meyakinkan responden intervensi yang akan diberikan tidak menyakiti responden. Jika responden merasa ada ketidaknyamanan dalam memberikan intervensi, responden akan dieksklusikan. Dengan melakukan analisa bivariat menggunakan uji statistik dengan bantuan program komputerisasi *chi-square* dengan tingkat kemaknaan α : 0,05, tingkat dukungan sosial keluarga dikatakan memiliki hubungan dengan kesepian pada lanjut usia jika $p < \alpha$ 0,05.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia		
60	12	29%
65	20	48%
70	7	17%
74	3	7%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	40%
Perempuan	25	60%
Anggota Keluarga		
1-2	11	26%
3-5	31	74%

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan umur, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang umur 65 tahun sebanyak 20 responden (47,61%), sedangkan responden yang berada pada rentang umur 60 sebanyak 12 responden (28,57%), dan umur yang berada pada rentang 70 tahun sebanyak 7 responden (16,66%), dan umur yang berada pada rentang umur 74 tahun sebanyak

3 responden (7,14%). Mayoritas responden responden berada pada lanjut usia perempuan sebanyak 25 (59,5%), sedangkan lanjut usia laki-laki sebanyak 17 responden (40,5). Responden yang mempunyai anak/anggota keluarga 3-5 orang sebanyak 31 (73,9%), sedangkan responden yang mempunyai anak/anggota keluarga 1-2 orang sebanyak 11 responden (26,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kesenian lanjut Usia

Variabel	Frekuensi	Presentase
Kesenian		
Kesenian	20	48%
Tidak Kesenian	22	52%
Dukungan Informasi		
Terpenuhi	20	48%
Tidak Terpenuhi	22	52%
Dukungan Penghargaan		
Terpenuhi	21	50%
Tidak Terpenuhi	21	50%
Dukungan Emosional		
Terpenuhi	25	60%
Tidak Terpenuhi	17	40%
Dukungan Instrumental		
Terpenuhi	22	52%
Tidak Terpenuhi	20	48%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami kesepian sebanyak 20 responden (47,6%) sedangkan responden yang tidak mengalami kesepian sebanyak 22 responden (52,4%). Pada dukungan informasional mayoritas lansia tidak terpenuhi sebanyak 22 orang (52,4%) sedangkan yang terpenuhi sebanyak 20 responden (47,6%). Pada dukungan penghargaan, lansia yang terpenuhi dan tidak terpenuhi dukungan penghargaaannya seimbang yaitu 21 orang (50%). Dukungan emosional lansia mayoritas terpenuhi sebanyak 25 orang (59,5%) sedangkan yang tidak terpenuhi sebanyak 17 responden (40,5%). Adapun pada dukungan instrumental mayoritas lansia terpenuhi dukungan instrumental sebanyak 22 orang (52,4%) sedangkan yang tidak terpenuhi dukungan instrumentalnya sebanyak 20 responden (47,6%).

Tabel 3 Hasil Uji *Chi square* hubungan dukungan informasional, dukungan penghargaan, dukungan emosional, dan Dukungan instrumental dengan kesepian pada Lanjut Usia

Dukungan Informasional	Tingkat Kesenian				Total		P value
	Kesenian		Tidak Kesenian				
	f	%	f	%	f	%	
Terpenuhi	10	23.8	10	23.8	20	47.6	0.1000
Tidak Terpenuhi	10	23.8	12	23.8	22	52.4	
Dukungan Penghargaan							
Terpenuhi	11	26.2	10	23.8	21	50	0.758
Tidak Terpenuhi	9	21.4	12	28.6	21	50	
Dukungan Emosional							
Terpenuhi	9	21.4	16	38.1	25	59.5	0.115
Tidak Terpenuhi	11	26.2	6	14.3	17	40.5	
Dukungan Instrumental							
Terpenuhi	11	26.2	11	26.2	22	52.4	0.767
Tidak Terpenuhi	9	21.4	11	26.2	20	47.6	

Hasil uji statistik yang dilakukan dengan Chi square didapatkan p value= 0,1000 Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan informasional dengan kesepian pada lanjut usia. Hasil uji statistik yang dilakukan dengan Chi square didapatkan p value=0,758, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan penghargaan dengan kesepian pada lanjut usia. Hasil uji statistik yang dilakukan dengan Chi square didapatkan p value=0,115, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan emosional dengan kesepian pada lanjut usia. Hasil uji statistik yang dilakukan dengan Chi square didapatkan p value=0,767, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan instrumental dengan kesepian pada lanjut usia.

PEMBAHASAN

Temuan peneliti bahwa dukungan informasional, dukungan penghargaan, dukungan emosional, dan dukungan instrumental tidak ada hubungan dengan kesepian pada lanjut usia. Dukungan sosial dapat berperan dalam mengurangi kesepian pada lanjut usia. Dukungan informasional, yang melibatkan penyediaan informasi dan pengetahuan, dapat membantu orang tua merasa terhubung dengan dunia sekitar mereka. Dukungan penghargaan, yang mencakup penerimaan dan penghargaan dari orang lain, dapat memberikan rasa bermaknaan dan nilai pada hidup mereka. Dukungan emosional, yang melibatkan ekspresi kasih sayang, dapat membantu mengatasi perasaan kesepian. Dukungan instrumental, seperti bantuan dalam kegiatan sehari-hari, juga dapat mengurangi beban dan meningkatkan kualitas hidup. Namun, penting untuk diingat bahwa dampak dukungan sosial terhadap kesepian dapat bervariasi antara individu. Beberapa orang mungkin merasa kesepian meskipun memiliki dukungan sosial, sementara yang lain mungkin merasa kurang kesepian bahkan tanpa dukungan yang signifikan. Oleh karena itu, sifat hubungan antara dukungan sosial dan kesepian pada lanjut usia bersifat kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor (Shita Resti Maheswari et al., 2023).

Dukungan informasional dapat membantu mengurangi kesepian dengan memberikan informasi yang relevan dan memungkinkan orang lanjut usia merasa lebih terhubung dengan dunia di sekitarnya. Ini dapat mencakup informasi tentang kegiatan sosial, acara komunitas, atau sumber daya yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Dukungan Penghargaan Mendapatkan penghargaan dan pengakuan dari orang lain dapat membantu orang lanjut usia merasa dihargai dan penting dalam lingkungan mereka (Priastana et al., 2018). Hal ini dapat mengurangi perasaan kesepian dengan menciptakan rasa keterhubungan sosial dan emosional. Dukungan emosional melibatkan ekspresi kasih sayang, perhatian, dan dukungan emosional lainnya. Ini dapat membantu mengatasi perasaan kesepian dengan memberikan kenyamanan dan hubungan emosional yang positif (Yu Chen et al., 2014). Dukungan instrumental melibatkan bantuan praktis dalam melakukan tugas sehari-hari atau mengatasi tantangan fisik (Suprpto et al., 2023). Meskipun tidak secara langsung terkait dengan kesepian, dukungan instrumental dapat membantu orang lanjut usia merasa lebih mandiri dan terjaga, yang dapat mempengaruhi perasaan kesepian. Secara umum, hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kesepian pada lanjut usia dapat bervariasi tergantung pada situasi dan kondisi masing-masing individu. Namun, dukungan informasional, penghargaan, emosional, dan instrumental secara umum dianggap sebagai faktor yang dapat membantu mengurangi kesepian pada populasi lanjut usia (Tiyangingsih & Sulandari, 2021).

Dukungan keluarga dengan depresi pada lansia dengan dengan kategori hubungan sedang. Disarankan agar anggota keluarga lansia dan petugas kesehatan dapat selalu memberikan perhatian, dukungan, semangat, pendampingan dan bimbingan agar lansia dapat menjalani masa tua dengan bahagia tanpa adanya tekanan yang dapat menyebabkan kesepian (Hanifah et al., 2022). Meningkatkan peran lansia dalam kegiatan sosial di masyarakat sehingga dapat mengurangi dan mencegah terjadinya kesepian pada lansia (Taufandas & Hermawati, 2021). Dukungan Informasional pada dasarnya, dukungan informasional dapat membantu mengurangi tingkat kesepian pada lanjut usia. Ketika seseorang memiliki akses informasi yang memadai tentang kegiatan sosial, fasilitas umum, atau cara mengatasi masalah sehari-hari, ini dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dengan dunia di sekitar mereka. Dukungan penghargaan yang diberikan oleh teman, keluarga, atau anggota masyarakat dapat meningkatkan rasa dihargai dan memiliki peran dalam mengurangi kesepian. Interaksi sosial yang positif dan saling menghormati dapat memberikan dukungan psikologis yang diperlukan (Yixin Chen & Feeley, 2014). Dukungan emosional dapat memiliki dampak besar pada kesepian pada

lanjut usia. Keberadaan orang-orang yang memberikan dukungan emosional dapat memberikan rasa kenyamanan, kehangatan, dan hubungan yang berarti. Dukungan Instrumental meskipun mungkin tidak memiliki dampak langsung pada kesepian, dukungan instrumental masih dapat memengaruhi kesejahteraan keseluruhan. Bantuan praktis dalam tugas sehari-hari dapat meningkatkan kemandirian, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada perasaan koneksi dan kurangnya kesepian. Namun, penting untuk dicatat bahwa pengalaman kesepian sangat individual dan kompleks. Beberapa orang mungkin merasa kesepian meskipun mendapatkan dukungan dari berbagai jenis, sedangkan yang lain mungkin merasa kurang kesepian meskipun kurang dukungan. Faktor lain seperti kesehatan mental, kondisi fisik, dan konteks sosial juga memainkan peran dalam tingkat kesepian pada lanjut usia. Oleh karena itu, sementara dukungan sosial dapat memberikan kontribusi pada pengurangan kesepian, dampaknya dapat bervariasi tergantung pada banyak faktor, dan pendekatan yang holistik untuk memahami kebutuhan individu mungkin lebih efektif.

Bahwa konteks sosial, keadaan kesehatan, dan faktor-faktor lainnya dapat memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan kesepian pada lanjut usia. Selain itu, pengalaman kesepian adalah pengalaman subjektif dan dapat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap tingkat dukungan yang mereka terima. Penting untuk diingat bahwa penelitian dalam bidang ini masih terus berkembang, dan temuan dapat bervariasi (Lindsay Smith et al., 2017). Oleh karena itu, informasi terkini dari sumber-sumber penelitian yang lebih baru dapat memberikan wawasan yang lebih akurat. Kesepian merupakan masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia, merasa terasing (terisolasi), tersisihkan, terpinggirkan dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain. Kesepian yang dialami oleh lansia sering terjadi pada saat ditinggal pasangan hidup dan kurangnya dukungan keluarga. Kesepian pada lanjut usia adalah fenomena yang kompleks dan dapat memiliki dampak serius pada kesejahteraan fisik dan mental individu tersebut (Pustikasari, 2019). Beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap kesepian pada lanjut usia melibatkan perubahan dalam kehidupan sosial dan lingkungan. Kesepian pada lanjut usia adalah masalah serius yang memerlukan perhatian dan dukungan, baik dari keluarga, teman, maupun masyarakat luas. Upaya bersama dari berbagai pihak dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan memastikan bahwa lanjut usia merasa terhubung dan dihargai. Dukungan sosial dari keluarga memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat kesepian pada lanjut usia. Kualitas hubungan, kehadiran fisik, dan komunikasi yang baik di dalam keluarga dapat menjadi faktor kunci untuk menciptakan lingkungan sosial yang positif bagi lanjut usia. Pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek emosional, fisik, dan sosial dari dukungan keluarga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan lanjut usia secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari keluarga memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat kesepian pada lanjut usia. Keluarga yang memberikan dukungan emosional, fisik, dan sosial dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung, memperkuat ikatan sosial, dan mengurangi risiko kesepian pada tahap lanjut usia. Pengalaman kesepian dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan solusi yang efektif mungkin bervariasi antar individu. Hal ini bersifat umum dan dapat disesuaikan dengan konteks spesifik setiap individu dan keluarga. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan personal dalam menanggapi kebutuhan kesepian pada lanjut usia penting untuk diterapkan. Dukungan sosial dari keluarga memainkan peran penting dalam mengatasi kesepian pada lanjut usia. Memahami peran dan pentingnya kualitas dukungan sosial dapat membantu merancang intervensi dan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan lanjut usia dan mengurangi tingkat kesepian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliah, F., Rini, I., Natsir, W. S., & Sari, T. (2023). Effects of Balance and Strength Tele-Exercise (BAST) on Muscle Strength and Functional Mobility in Older Adults. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 25–32. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.858>
- Andika, G. W., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani, S. (2021). Quality of Life of Elderly who Lived at Home and Tresna Werdha Nursing Home. *Jurnal PROMKES*, 9(2), 134. <https://doi.org/10.20473/jpk.V9.I2.2021.134-141>
- Budiarti, A. (2020). Hubungan Interaksi Sosial Terhadap Tingkat Kesepian dan Kualitas Hidup Pada

- Lansia Di Uptd Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 13(2), 124–133. <https://doi.org/10.33086/jhs.v13i2.1217>
- Chen, Yixin, & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 141–161. <https://doi.org/10.1177/0265407513488728>
- Chen, Yu, Hicks, A., & While, A. E. (2014). Loneliness and social support of older people living alone in a county of Shanghai, China. *Health & Social Care in the Community*, 22(4), 429–438. <https://doi.org/10.1111/hsc.12099>
- Dian Meiliani Yulis, Lia Fitriyani, Ady Purwoto, Nuril Cholifatul Izza, Ahmad Fahri, & Suprpto, S. (2023). Peningkatan Kompetensi Kader Posyandu Lansia Dalam Merawat Luka. *Abdimas Polsaka*, 1–6. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.24>
- Ernawati, R. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Depresi Dan Interaksi Sosial Pada Lansia. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 112–119. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v4i3.66>
- Gien, V. P., Sari, D. A., & Pawiliyah, P. (2019). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Provinsi Bengkulu. *Jurnal Smart Keperawatan*, 6(2), 106. <https://doi.org/10.34310/jskp.v6i2.271>
- Hanifah, H., Maydinar, D. D., & Marsiah, M. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kesepian (Loneliness) pada Lansia di Puskesmas Karang Dapo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(2). <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i2.802>
- Lindsay Smith, G., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Nur'amalia, R., Mutmainnah, M., Lestari, A. I., & Sulastri, S. (2022). Pengaruh Latihan Kesimbangan dan Ankle Strategy Exercise Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 424–430. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.803>
- Priastana, I. K. A., Haryanto, J., & Suprajitno, S. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Berduka Kronis pada Lansia yang Mengalami Kehilangan Pasangan dalam Budaya Pakurenan. *Indonesian Journal of Health Research*, 1(1), 20–26. <https://doi.org/10.32805/ijhr.2018.1.1.8>
- Pustikasari, A. (2019). Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Lanjut Usia Dalam Meningkatkan Produktifitas Hidup Melalui Senam Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2), 153–160. <https://doi.org/10.37012/jik.v11i2.92>
- Shita Resti Maheswari, Zahwa Maghfirotul Wahyudi, Charisma Amelia Putri, Riyan Rahmat Aminullah Basith, & Edy, D. F. (2023). Motivasi Hidup Lansia Yang Kehilangan Pasangan Di Kabupaten Malang. *Flourishing Journal*, 3(5), 175–187. <https://doi.org/10.17977/um070v3i52023p175-187>
- Suprpto, S., Mulat, T. C., Asmi, A. S., & Muridah, M. (2023). Application of Range of Motion in Stroke Patients with Impaired Physical Mobility. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 43–48. <https://doi.org/10.61099/junedik.v1i2.13>
- Suprpto, S., Trimaya Cahya Mulat, & Yuriatson Yuriatson. (2022). Kompetensi Kader Posyandu Lansia melalui Pelatihan dan Pendampingan. *Abdimas Polsaka*, 39–44. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i2.15>
- Taufandas, M. J. S. M., & Hermawati, N. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di dusun ladon wilayah kerja puskesmas wanasaba. *Jurnal Medika Utama*, 2(02 Januari), 801–815.
- Tiyaningsih, F. N., & Sulandari, S. (2021). Optimisme pada Wanita Lanjut Usia yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 117–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.6061>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wulandari, A. P., & Noorizki, R. D. (2023). The Relationship Between Social Interaction and Loneliness in the Elderly. *KnE Social Sciences*, 242–259–242–259. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14370>