

BOOKLET

Komunikasi Pada Lansia Dengan Penyakit Kronis

untuk pegangan pelaku rawat keluarga



Tim Penyusun

Yosi Marin Marpaung, S.K.M., M.Sc

Ernawati, S.Kp., M.Ng

Veronika Fernanda D. H.

Steven Marcopolo

Masa'aro Laia

Kasiniat Laia

Program Studi Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Kristen Krida Wacana
Jakarta, 2022

Daftar Isi

Sekilas Mengenai Penyakit Kronis

- Pengertian Penyakit Kronis [1]
- Ciri-Ciri Penyakit Kronis [2]
- Contoh Penyakit Kronis yang dapat Dialami Lansia [3-4]
- Tanda dan Gejala Beberapa Penyakit Kronis pada Lansia yang Penting [5-12]



Strategi Komunikasi Pada Lansia Sakit

- Pengertian Komunikasi [13]
- Hambatan Komunikasi yang Sering Dialami Lansia [14]
- Masalah Komunikasi antara Pelaku Rawat Keluarga dengan Lansia [15-16]
- Strategi Komunikasi dengan Lansia [17-23]
- Komunikasi Positif dalam Keluarga yang Mendukung Lansia Sakit [24]



Bagian Khusus: Komunikasi Pada Lansia dengan Demensia

- Masalah Komunikasi yang Dialami oleh Lansia dengan Demensia [25]
- Strategi Komunikasi dengan Lansia yang Mengalami Demensia [26-28]

Pengertian Penyakit Kronis



Penyakit kronis adalah penyakit menahun yang membutuhkan penanganan secara terus-menerus dan dapat mengganggu pelaksanaan aktivitas sehari-hari.



Ciri-Ciri Penyakit Kronis



Ciri-ciri umum penyakit kronis :

❑ **Penyebabnya kompleks**

- Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit kronis.

❑ **Periode perkembangannya panjang**

Penyakit kronis berkembang dalam waktu yang lama dan penderita mungkin saja tidak merasakan gejala di masa awal perkembangan penyakit.

❑ **Perjalanan penyakit yang lama**

Penderita penyakit kronis mengalami penyakit dalam waktu yang lama dan dapat mengalami perburukan atau komplikasi (kemunculan gangguan kesehatan lainnya).

❑ **Mengganggu kemampuan beraktivitas sehari-hari**

Penderita dapat mengalami keterbatasan menjalankan aktivitas sehari-hari akibat penyakitnya.



Contoh Penyakit Kronis yang Dapat Dialami Lansia

Hipertensi

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah secara menetap. Biasanya peningkatan tekanan darah lansia salah satunya dipicu oleh kekakuan pembuluh darah dan jantung.

Diabetes Melitus (DM)

Penyakit diabetes melitus sering terjadi pada lansia disebabkan penurunan respon lansia terhadap gula karena menurunnya jumlah insulin dan kemampuan kerja insulin.

Penyakit Jantung Koroner

Penyakit jantung koroner diakibatkan adanya penyumbatan pembuluh darah di jantung.

Pneumonia

Pneumonia atau sering dikenal penyakit radang paru, dihubungkan dengan beberapa faktor yaitu penurunan fungsi organ akibat proses penuaan, faktor penyakit penyerta, nutrisi, faktor sosial, psikologis, dan lingkungan yang saling berinteraksi.

Jenis Penyakit Kronis yang Dapat Dialami Lansia

Demensia

Demensia dapat didefinisikan sebagai kondisi kehilangan memori, bahasa, kemampuan berpikir yang cukup parah sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

Penyakit Ginjal Kronis

Penyakit ginjal kronis adalah kondisi menurunnya fungsi ginjal secara bertahap. Selain karena gaya hidup yang tidak sehat, penyakit diabetes dan hipertensi dapat memicu munculnya penyakit ini pada lansia.

Osteoporosis

Osteoporosis adalah kondisi dimana tulang berada pada kondisi yang rapuh dan mudah patah, karena tingkat kepadatan tulang yang rendah. Penyakit ini sering dialami oleh lansia karena kepadatan tulang yang menurun seiring usia yang menua.

Tuberkulosis Paru

Penyakit yang disebabkan bakteri ini dapat menyerang lansia akibat menurunnya daya tahan tubuh lansia yang membuat organ (termasuk organ paru-paru) menjadi rentan.

Tanda & Gejala Penyakit “Hipertensi”

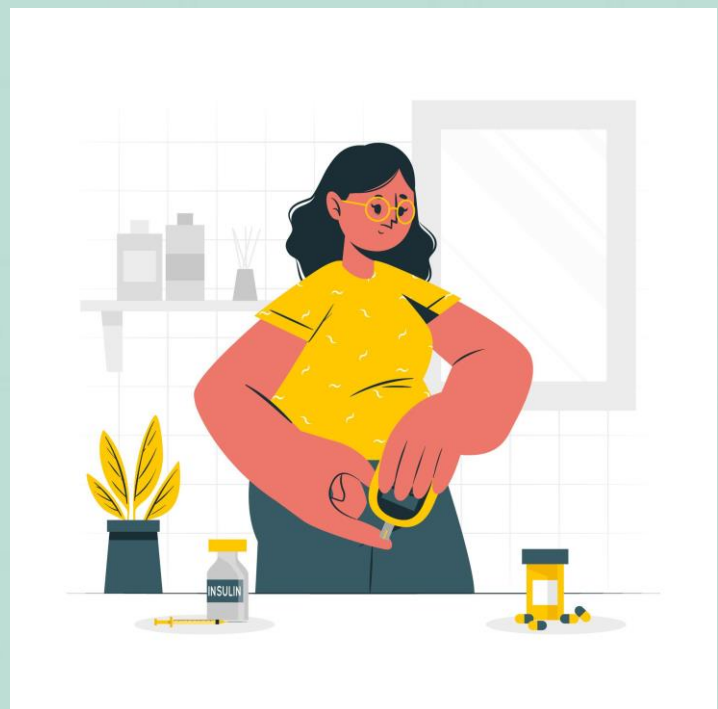
- Sesak saat aktivitas ringan
- Pusing
- Jatuh

Catatan: seringkali hipertensi tidak menunjukkan gejala, sehingga sering disebut “pembunuh diam-diam”



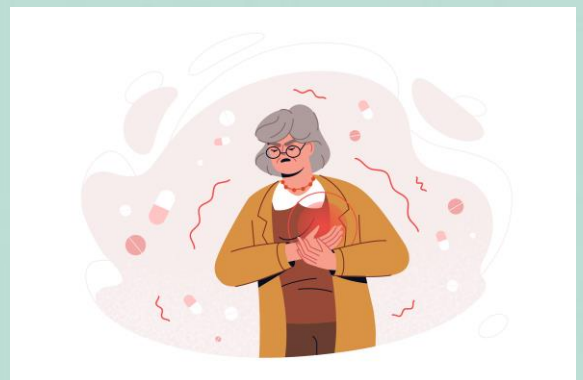
Tanda & Gejala Penyakit “Diabetes Melitus”

- Sering haus
- Sering lapar
- Sering Buang Air Kecil (BAK)
- Lebih cepat letih
- Luka pada kulit sukar untuk sembuh
- Penglihatan kabur

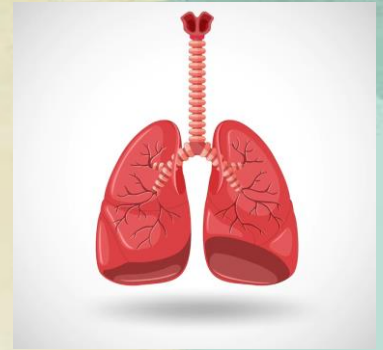


Tanda & Gejala Penyakit “Jantung Koroner”

- Napas terasa sesak saat beraktivitas, beristirahat, atau berbaring
- Nyeri, mati rasa, dan/atau kesemutan di bahu, lengan, leher, rahang, atau punggung
- Nyeri dada saat beraktivitas namun membaik saat istirahat
- Tidak nyaman di area dada atau perut
- Denyut jantung tidak teratur atau cepat
- Merasa sangat lelah saat beraktivitas
- Pusing atau pingsan (jatuh)



Tanda & Gejala Penyakit “Radang Paru (Pneumonia)”



- Batuk: bisa berdahak, kering atau tidak ada
- Meriang (kadang tidak ada)
- Demam (kadang tidak ada)
- Tidak nafsu makan
- Tubuh terasa lemah atau terasa lebih mudah terjatuh

Catatan: Gejala pneumonia pada lansia seringkali tidak terlalu terlihat atau menonjol. Oleh karena itu, pneumonia bisa lebih sulit dikenali pada kelompok lansia. Hal ini berpotensi mengakibatkan keterlambatan dalam diagnosis dan pengobatan.

Tanda & Gejala Penyakit “Demensia (Tipe Alzheimer)”

Tahap awal:

- Gangguan daya ingat ringan (pikun)
- Perubahan perilaku (misal: mudah curiga, marah-marah, menyendiri)
- Aktivitas harian terganggu



Tahap akhir:

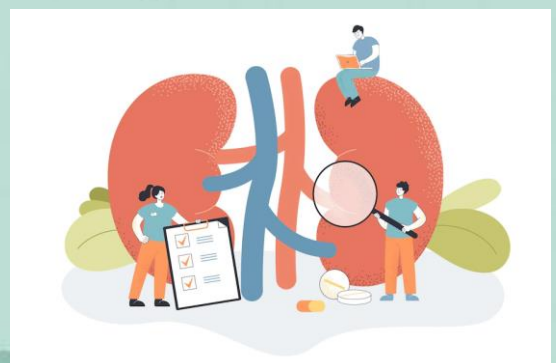
- Sulit bicara
- Sulit menelan
- Sulit merencanakan sesuatu
- Sulit membuat keputusan
- Kerap terlihat bingung
- BAK & BAB di sembarang tempat
- Kesulitan mengenal wajah



Tanda & Gejala Penyakit “Ginjal Kronis”

- Urin sedikit
- Lebih sering ingin buang air kecil (biasanya pada malam hari)
- Ada perubahan pada penampakan urin (misalnya, terlihat keruh/berbusa)
- Mual
- Muntah
- Kaki atau tangan bengkak
- Kulit kering dan gatal

Catatan: Pada stadium awal penyakit ginjal kronis, biasanya belum ada gejala khas yang muncul. Oleh sebab itu, pemeriksaan kesehatan rutin disarankan pada usia lanjut untuk menemukan risiko penyakit ini.



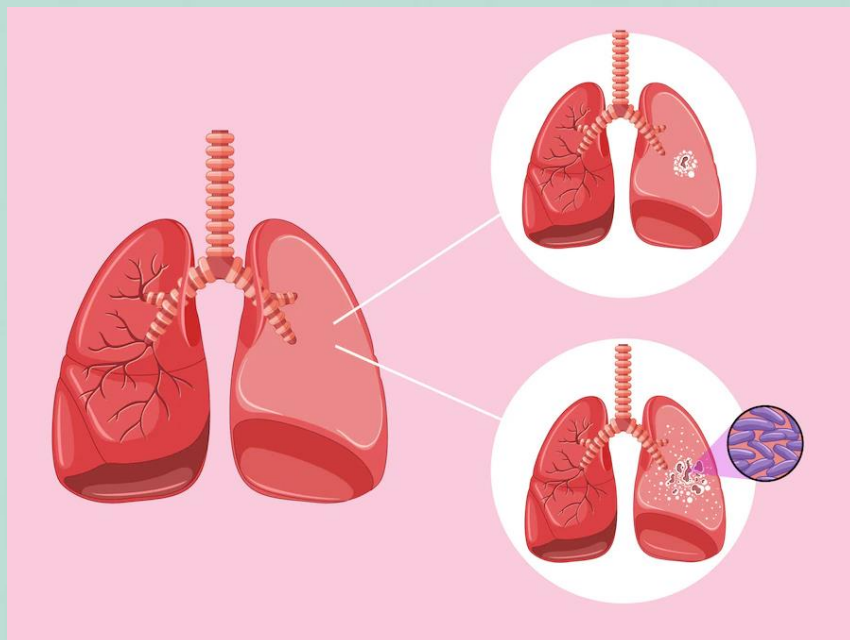
Tanda & Gejala Penyakit “Pengeroposan Tulang (Osteoporosis)”

- Bungkuk
- Perubahan bentuk tulang
- Tulang mudah patah saat terjatuh



Tanda & Gejala Penyakit “Tuberkulosis Paru”

- Batuk berdahak yang berlangsung selama 3 minggu atau lebih
- Mudah lelah
- Kehilangan nafsu makan
- Penurunan berat badan
- Berkeringat di malam hari



Komunikasi adalah

1. Cara kita menyampaikan kebutuhan, keinginan, persepsi, pengetahuan, dan perasaan kita.
2. Sebuah penggabungan antara sikap kita, nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh kita.
3. Sebuah bagian yang penting dari relasi kita dengan orang lain.
4. Lebih berkaitan dengan aktivitas 'mendengarkan' daripada 'berbicara'.



Hambatan Komunikasi yang Sering Dialami Oleh Lansia



1. Penurunan kerja otak dan sistem saraf pusat yang dapat memicu daya mengingat berkurang dan sulit fokus.
2. Penurunan fungsi tubuh yang memicu terbatasnya energi untuk terus menerus berkonsentrasi dalam percakapan yang lama.
3. Penurunan kemampuan indra penglihatan dan pendengaran.
4. Merasa malu untuk menanyakan hal yang sama berulang-ulang.
5. Kehilangan kendali dan keinginan untuk mengambil keputusan.
6. Kekurangan minat untuk mengetahui penyakit yang diderita.

Masalah Komunikasi Pelaku Rawat Keluarga dengan Lansia



1. Cara berbicara kepada lansia kurang tepat.
 - Intonasi seperti berbicara pada anak-anak
 - Tempo terlalu cepat
 - Volume terlalu keras atau terlalu pelan
 - Jarak bicara yang terlalu jauh
2. Tidak memerhatikan lingkungan sekitar saat berbicara pada lansia, misalnya: berbicara pada lansia di lingkungan yang berisik, terlalu terang atau panas.
3. Kurang memerhatikan ketersediaan alat bantu komunikasi, misalnya kaca mata.
4. Perbedaan persepsi dan pemahaman antara pelaku rawat dengan lansia. Misalnya, pelaku rawat merasa lansia sedang marah sehingga tidak merespon. Padahal, lansia sebenarnya tidak sedang marah, hanya sedang merasa sedang letih.



Masalah Komunikasi Pelaku Rawat Keluarga dengan Lansia



5. Menstereotipkan lansia sebagai pribadi yang tidak lagi berdaya, tidak dapat melakukan apapun dengan baik, atau tidak dapat lagi berubah karena usia yang sudah menua.
6. Merasa kurang percaya diri berkomunikasi kepada lansia yang mengakibatkan kurangnya momen bercakap-cakap dengan lansia. Hal ini dapat menyebabkan terabaikannya kesempatan lansia mengutarakan kebutuhan dan keinginannya dengan jelas.
7. Mengatur kegiatan lansia tanpa izin atau kesepakatan terlebih dahulu.



Strategi Komunikasi Dengan Lansia



Prinsip yang perlu diingat

1. Pelaku rawat keluarga harus selalu menunjukkan rasa hormat dan empati saat melakukan komunikasi dengan lansia.
2. Komunikasi dengan lansia harus selalu bertujuan positif dan mendukung lansia.

Persiapan

1. Komunikasi pada lingkungan yang tenang, tidak berisik, temperatur nyaman, dan cukup cahaya.
2. Posisikan diri tidak terlalu jauh dari lansia dan tidak membelakangi cahaya.
3. Pastikan alat bantu dengar atau alat bantu lihat seperti kaca mata yang memang dibutuhkan lansia dimiliki, digunakan dengan tepat dan berfungsi baik.

Strategi Komunikasi Dengan Lansia



Saat berkomunikasi dengan lansia

1. Gunakan intonasi suara layaknya berbicara kepada orang dewasa, bukan anak-anak.
2. Intonasi suara lembut dan sopan.
3. Volume suara tidak terlalu keras, tidak berteriak, namun juga tidak terlalu kecil.
4. Tempo suara tidak terlalu cepat.
5. Gunakan kalimat yang sederhana, jelas, dan lengkap agar tidak membingungkan lansia.
6. Cek kondisi atau gali emosi dan kekhawatiran lansia (misalnya tanyakan: “*bagaimana perasaan ibu setelah minum obat?*”) agar menciptakan hubungan yang saling percaya, mencegah perbedaan persepsi, dan membuat lansia merasa ‘didengarkan’.
7. Jangan membuat lansia malu.
8. Jadilah pendengar yang aktif agar lansia lebih terbuka.
9. Perhatikan sikap lansia selama interaksi berlangsung, cek apakah ada tanda-tanda letih atau tidak nyaman dan perlu menyudahi percakapan.

Strategi Komunikasi Dengan Lansia



10. Saat memberikan informasi atau mengedukasi perilaku hidup sehat pada lansia:
 - Lakukan saat lansia sedang dalam kondisi yang nyaman dan siap menerima informasi (biasanya pagi hari).
 - Tanyakan hal apa yang dapat memotivasi lansia untuk mendukung komitmen berubah dan meraih perilaku hidup sehat.
 - Gunakanlah metode *chunk & check* (bagikan informasi ke dalam beberapa potongan; berikan informasi sepotong demi sepotong; setiap kali satu potongan informasi telah diberikan, tanyakan apakah lansia sudah memahaminya; apabila informasinya panjang lanjutkan esok hari).
 - Jadilah teladan hidup sehat (*role model*) bagi lansia.

Contoh Percakapan Dengan Lansia



A. Komunikasi yang singkat, jelas, lengkap dan sederhana

Contoh :

- “Yuk Ibu, aku temani jalan-jalan pagi di halaman ya.”
- “Vitamin ini baik lho untuk kesehatan bapak. Mari pak, diminum ya.”
- “Bubur ayam ini terlihat sangat enak, habiskan ya bu?”

Contoh Percakapan Dengan Lansia

B. Komunikasi yang mengapresiasi dan mendukung lansia

Contoh :

- "Kondisi kaki ibu pasti terasa nggak nyaman ya bu. Namun, mari bu, tetap dicoba untuk berjalan pelan-pelan ya bu."
- "Sepertinya majalahnya sangat menarik ya bu. Tapi, karena sudah larut, yuk bisa dilanjutkan besok ya bu. Ibu harus segera istirahat agar cepat pulih ya."
- "Wah, itu bapak bisa habiskan makanannya kan. Terima kasih ya pak semangatnya. Besok lagi ya pak."



Contoh Percakapan Dengan Lansia



D. Komunikasi yang memberikan lansia kesempatan untuk memilih dan mengelola lingkungan sekitarnya

Contoh :

- “Apakah ibu mau makan sup ayam atau ikan panggang?”
- “Bapak, sebaiknya aku letakkan tongkatnya dimana ya pak?”

Contoh Percakapan Dengan Lansia



E. Komunikasi yang membuka diri untuk mengeksplorasi dan peka terhadap reaksi lansia

Contoh :

- "Dari cerita ibu, sepertinya ibu jago masak karena oma dulu juga jago masak ya bu. Terus, apa saja resep favorit ibu?"
- "Hmm, jadi begitu ya pak. Bapak sedih karena sakit lutut ini membuat cita-cita bapak sulit terwujud. Boleh cerita apa cita-cita bapak itu?"



Komunikasi Positif dalam Keluarga yang Mendukung Lansia Sakit



1. Keluarga sehati sepikir mendukung lansia dalam perjalanan penyakit dan memelihara pola hidup sehat.
2. Keluarga berupaya tidak terjadi konflik dalam anggota keluarga dan bilamana terjadi segera menyelesaikan konflik dengan baik dan mencapai solusi.
3. Keluarga mendiskusikan masalah lansia secara terbuka dan tidak menertawakan lansia.
4. Keluarga menggunakan lebih banyak kata “kami” atau “kita” daripada “kamu” atau “saya” agar orientasi masalah adalah masalah bersama/masalah keluarga, bukan masalah pribadi lansia sendiri.
5. Keluarga lebih banyak memberi bentuk-bentuk perhatian dan mengurangi ‘menghukum lansia’ (misalnya mengurangi selalu mengkritik, memarahi, kerap melakukan koreksi)
6. Keluarga tidak mengabaikan gejala-gejala yang dialami dan disampaikan oleh lansia.

Masalah Komunikasi yang Dialami oleh Lansia dengan Demensia



1. Kesulitan menemukan kata untuk diungkapkan.
2. Ada kalanya dapat berbicara dengan lancar, namun disaat yang sama tidak masuk akal.
3. Ada kemungkinan tidak dapat menangkap apa yang orang lain sampaikan.
4. Penurunan kemampuan menulis dan membaca.
5. Ada kemungkinan kehilangan kebiasaan percakapan sosial yang normal, menyela atau mengabaikan orang lain yang berbicara, atau tidak merespon saat diajak bicara.
6. Sulit mengekspresikan emosi dengan baik.



Strategi Komunikasi Dengan Lansia yang Mengalami Demensia



1. Peka terhadap kondisi emosi dari lansia sebelum berbicara dan saat komunikasi berlangsung.
2. Berbicara pada jarak dan posisi yang dapat terlihat dan dapat terdengar oleh lansia, serta upayakan kontak mata yang sejajar atau lebih rendah.
3. Komunikasi di lingkungan yang tenang.
4. Apabila lansia sering kehilangan ingatan jangka pendek, kembali perkenalkan diri dan maksud atau tujuan keberadaan setiap kali berinteraksi.
5. Berbicara dengan tempo yang lebih pelan dan dengan sikap yang rileks, bersahabat, dan sabar.



Strategi Komunikasi Dengan Lansia yang Mengalami Demensia



6. Gunakan kalimat yang pendek dan sederhana.
7. Jadi pendengar yang baik dan berikanlah waktu bagi lansia untuk berpikir dan merespon.
8. Sebut nama lansia sesering mungkin saat berbicara.
9. Gunakan alat bantu visual atau objek petunjuk lainnya untuk membantu lansia berkonsentrasi pada topik pembicaraan (contoh: saat berbicara mengenai obat, taruh obat-obatan atau gambar obat diatas meja).
10. Cek kembali pemahaman dengan cara mengulangi pesan yang kita tangkap atau meminta lansia mengulangi pesan yang disampaikan.

Strategi Komunikasi Dengan Lansia yang Mengalami Demensia



12. Bila terjadi perbedaan pandangan, hindarilah perdebatan dan pindah ke topik yang lain.
13. Berikan pilihan-pilihan yang mudah dan tidak rumit.
14. Beri jeda atau istirahat saat informasi yang disampaikan sudah terlalu panjang untuk lansia atau hentikan saat lansia sudah tampak letih.
15. Akhiri pembicaraan dengan senyuman atau sentuhan di tangan, dan sampaikan rasa senang berinteraksi dengan lansia.
16. Sampaikan dengan jelas bila perlu keluar rumah dan katakanlah/tuliskanlah juga kapan akan kembali.



Referensi



Alzheimer's Association. (2019). Communication: tips for successful communication during all stages of Alzheimer's disease.

Diperoleh dari:

<https://www.alz.org/media/Documents/alzheimers-dementia-communication-all-stages-b.pdf>

Australian Institute of Health and Welfare. (2016). Chronic Diseases.

Diperoleh dari: <http://www.aihw.gov.au/chronic-diseases/>

Dementia Australia. (2020). Communication. Diperoleh dari:

https://www.dementia.org.au/sites/default/files/helpsheets/Helpsheet-CaringForSomeone01-Communication_english.pdf

DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book*. New Jersey: Pearson Education

HealthinAging.org. (2020). Heart Attack: Symptoms and Warning Signs.

Diperoleh dari <https://www.healthinaging.org/a-z-topic/heart-attack/symptoms>

National Kidney Foundation. (2020). 10 Signs You May Have Kidney Disease.

Diperoleh dari

https://www.kidney.org/news/ekidney/august14/10_Signs_You_May_Have_Kidney_Disease

National Health System UK. (2020). Communicating with someone with dementia. Diperoleh dari:

<https://www.nhs.uk/conditions/dementia/communication-and-dementia>

Referensi



- Mayo Clinic. (2022). Chronic Kidney Disease. Diperoleh dari <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/chronic-kidney-disease/symptoms-causes/syc-20354521>
- Prayogo, F. B. (2017). *Proses komunikasi interpersonal antara perawat dengan pasien lanjut usia (lansia) di rumah usiawan Panti Surya Surabaya*. Jurnal E-Komunikasi, 5(1).
- Retno. D. (2021). Memahami Penyebab Pneumonia pada Lansia. Diperoleh dari <https://www.geriatri.id/artikel/960/memahami-penyebab-pneumonia-pada-lansia>
- Rosland, A. M., Heisler, M., & Piette, J. D. (2012). The impact of family behaviors and communication patterns on chronic illness outcomes: a systematic review. *Journal of behavioral medicine*, 35(2), 221-239.
- Stern, S., Behar, S., & Gottlieb, S. (2003). Aging and diseases of the heart. *Circulation*, 108(14), e99-e101. Diperoleh dari: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/01.cir.0000086898.96021.b9>
- Social Care Institute for Excellence. (2020). *Having a conversation with someone with dementia*. Diperoleh dari: <https://www.scie.org.uk/dementia/after-diagnosis/communication/conversation.asp#background-noise>
- WHO. (2016). Noncommunicable Diseases. Diperoleh dari: http://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/en/

Ilustrasi: Rawpixel.com, Pinterest.com, Freepik.com