


Pengalaman Caregiver Usia Paruh Baya dalam Merawat Orang Tua dengan Alzheimer: Sebuah Eksplorasi Fenomenologis

Febrian Muhamad Satriya Wibowo¹, Septian Wahyu Rahmanto²

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

 Email korespondensi: f100210300@student.ums.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif caregiver usia paruh baya dalam merawat orang tua dengan Alzheimer di Komunitas Alzheimer Solo Raya. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana caregiver usia paruh baya menjalani peran merawat orang tua dengan Alzheimer yang penuh tantangan secara fisik, emosional, dan sosial. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan yang dipilih secara purposif dengan kriteria berusia 40–60 tahun, beragama Islam, dan telah merawat orang tua dengan Alzheimer selama minimal dua tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif (PFD). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, sementara teknik analisis data menggunakan metode *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA) versi Giorgi. Hasil penelitian menemukan lima tema utama yang merepresentasikan pengalaman caregiver, yaitu: (1) pengetahuan caregiver Alzheimer dalam merawat orang dengan demensia (ODD), (2) tantangan caregiver dalam merawat ODD, (3) pengelolaan stres oleh caregiver, (4) dukungan sosial yang diterima caregiver, dan (5) religiusitas caregiver dalam perawatan ODD. Temuan ini menunjukkan bahwa peran caregiver dipengaruhi oleh beban psikologis yang tinggi, tetapi dimaknai sebagai bentuk pengabdian dan ibadah dalam budaya lokal dan ajaran agama. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program dukungan psikososial dan kebijakan yang berpihak pada caregiver lansia.

Kata kunci: Alzheimer; Caregiver; Usia paruh baya



PENDAHULUAN

Penyakit Alzheimer adalah penyakit degeneratif pada otak yang menyebabkan penurunan fungsi memori, pemecahan masalah, bahasa, dan keterampilan kognitif lainnya, sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Sianturi, 2021). Penyakit ini terjadi akibat kerusakan neuron di area otak yang mengatur ingatan dan keterampilan fisik, serta mengakibatkan gangguan besar pada kehidupan penderita (Kariasa, 2023; Nofi et al., 2024). Di Indonesia, diperkirakan ada 1,2 juta penderita Alzheimer pada tahun 2016, dengan angka yang terus meningkat seiring bertambahnya jumlah lansia (Nofi et al., 2024).

Di Solo, kota dengan jumlah penderita Alzheimer terbanyak di Jawa Tengah, caregiver yang merawat penderita Alzheimer menghadapi tantangan fisik, emosional, dan psikologis yang berat (Kurniawan, 2022). Caregiver, yang umumnya adalah anggota keluarga berusia 40-60 tahun, berperan penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari penderita, namun sering kali mengalami stres akibat beban perawatan yang tinggi (Aryatiningrum & Satiningsih, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa banyak caregiver yang mengalami gangguan mental berat, termasuk ide bunuh diri akibat tekanan yang dihadapi (Dewi & Kushariyadi, 2020).

Caregiver usia paruh baya sering kali menghadapi peran ganda sebagai pekerja, orang tua, dan pengasuh bagi orang tua yang terkena Alzheimer, yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis mereka (Amalianita & Putri, 2023). Beban perawatan yang tinggi, yang meliputi tuntutan fisik dan emosional, sering kali menyebabkan emosi negatif yang dapat mempengaruhi kualitas perawatan (Zarit et al., 1980). Di sisi lain, penelitian menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan strategi koping yang efektif untuk mengelola stres yang dialami oleh caregiver (Dewi & Kushariyadi, 2020).

Merawat orang tua yang menderita Alzheimer juga dilihat sebagai bagian dari budaya Indonesia yang mengutamakan berbakti kepada orang tua. Dalam ajaran Islam, berbakti kepada orang tua dikenal dengan istilah *birr al-walidain*, yang mengajarkan anak untuk berbuat baik kepada orang tua dalam perkataan, tindakan, dan niat (Riasmini et al., 2017). Ajaran ini menekankan pentingnya menjaga hubungan baik dengan orang tua sebagai bentuk ibadah yang membawa berkah, seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Hadist (HR Ahmad dan al-Baihaqi).

Komunitas Alzheimer Solo Raya, yang merupakan cabang dari Alzheimer Indonesia, terdiri dari caregiver dan penderita Alzheimer. Komunitas ini memberikan dukungan bagi caregiver melalui berbagai kegiatan seperti seminar, pertemuan, dan talk show radio (Susilo et al., 2023). Berdasarkan wawancara dengan anggota komunitas, caregiver sering merasa terbebani, baik secara fisik maupun emosional, terutama ketika mereka tidak mendapatkan dukungan keluarga yang memadai. Keterbatasan finansial



juga menjadi tantangan besar dalam perawatan Alzheimer yang memerlukan biaya tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman caregiver usia paruh baya dalam merawat orang tua yang menderita Alzheimer, khususnya di Komunitas Alzheimer Solo Raya. Dengan memahami pengalaman ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang berguna bagi pengembangan program dukungan bagi caregiver, serta kebijakan yang dapat mengurangi stres dan burnout yang mereka alami, sekaligus meningkatkan kualitas perawatan yang diberikan kepada penderita Alzheimer.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif untuk menggali makna pengalaman caregiver usia paruh baya yang merawat orang tua dengan Alzheimer (Creswell, 2012; La Kahija, 2017). Penelitian ini melibatkan lima informan yang dipilih secara purposive, yaitu caregiver yang telah merawat orang tua dengan Alzheimer minimal dua tahun, berusia 40-60 tahun, beragama Islam, dan bersedia menjadi informan (Herdiansyah, 2015). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan dokumentasi untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam (Fadhallah, 2020; Awi & Equarto, 2021).

Untuk menguji kredibilitas data, digunakan triangulasi teknik, yang memverifikasi data menggunakan berbagai metode dan sumber (Arif et al., 2024; Nurfajriani et al., 2024). Selain itu, penelitian ini juga menerapkan teknik "member check" untuk memastikan keakuratan informasi yang diberikan oleh informan (Husnullail et al., 2024). Kedua teknik ini bertujuan untuk memperkuat dan memastikan keabsahan data yang dikumpulkan.

Metode analisis data yang digunakan adalah Descriptive Phenomenological Analysis (DPA) yang dikembangkan oleh Amedeo Giorgi, yang bertujuan menggambarkan makna esensial dari pengalaman hidup partisipan tanpa interpretasi subjektif peneliti. Proses analisis dilakukan melalui tujuh tahapan, yaitu: (1) berkomitmen menjalankan epoche, (2) membaca transkrip berulang kali, (3) mengambil transkrip yang berisi unit-unit makna, (4) mendeskripsikan setiap unit makna dengan bahasa partisipan, (5) membuat deskripsi psikologis, (6) membuat deskripsi struktural, dan (7) menyusun tema dari deskripsi struktural untuk menghasilkan sintesis tema yang menggambarkan pengalaman mendalam (La Kahija, 2017).

HASIL

Hasil analisis data menggunakan teknik analisis data *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA) menemukan tema umum dari partisipan. Peneliti menemukan 5 tema yaitu: (1) Pengetahuan caregiver alzheimer dalam merawat ODD (2) Tantangan caregiver



alzheimer dalam merawat ODD (3) Pengelolaan stress caregiver alzheimer dalam merawat ODD (4) Dukungan sosial yang didapat caregiver alzheimer dalam merawat ODD (5) Religiusitas caregiver dalam merawat ODD.

Tabel 1. Sistesis Tema

MS	M	I	Sintesis Tema
<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan caregiver tentang alzheimer (5) • Kesadaran caregiver dalam merawat ODD (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan caregiver alzheimer (3) • Pentingnya edukasi bagi caregiver (1) • Tips dalam merawat ODD (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan caregiver tentang alzheimer (2) • Penerimaan caregiver tentang alzheimer (2) • Keputusan Caregiver dalam merawat ODD (2) • Kesadaran caregiver dalam merawat ODD (2) 	<p>Pengetahuan caregiver terhadap alzheimer dalam merawat ODD</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dampak kepikunan ODD bagi caregiver (1) • Peran ganda caregiver dalam merawat ODD (1) • Stigma masyarakat tentang alzheimer (2) • Beban emosional caregiver karena perilaku lupa ODD (1) • Tantangan emosional caregiver dalam merawat ODD (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kesulitan komunikasi caregiver alzheimer dengan orang awam (3) • Tantangan fisik caregiver dalam merawat ODD (3) • Tantangan emosional caregiver dalam merawat ODD (3) • Halusinasi ODD pada malam hari (2) • Stres caregiver dalam merawat ODD (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Caregiver merasa terkejut oleh perilaku membayakan ODD (1) • Stres caregiver dalam merawat ODD (2) • Peran Proaktif caregiver dalam merawat ODD (1) • Tantangan emosional caregiver dalam merawat ODD (5) • Ketenangan caregiver dalam merawat ODD (1) 	<p>Tantangan caregiver alzheimer dalam merawat ODD</p>



	<ul style="list-style-type: none"> Perasaan caregiver ketika merawat ODD (1) 		
<ul style="list-style-type: none"> Koping stres caregiver (3) Pengelolaan emosi caregiver dalam merawat ODD (1) 	<ul style="list-style-type: none"> Cara caregiver dalam menghadapi halusinasi ODD (1) Strategi caregiver dalam merawat ODD (1) Cara caregiver dalam menghadapi kepikunan ODD (2) Koping stres caregiver (2) Pola perilaku caregiver dalam merawat ODD (1) 	<ul style="list-style-type: none"> Cara caregiver dalam mengatasi kebingungan ODD (1) 	<p>Pengelolaan stres caregiver dalam merawat ODD</p>
<ul style="list-style-type: none"> Peran dukungan sosial dalam merawat ODD (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Dukungan yang diterima caregiver dalam merawat ODD (4) Peran dukungan sosial dalam merawat ODD (5) 	<ul style="list-style-type: none"> Peran dukungan sosial dalam merawat ODD (3) 	<p>Dukungan sosial yang didapat caregiver dalam merawat ODD</p>
<ul style="list-style-type: none"> Nilai agama dalam merawat ODD (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Nilai agama dalam merawat ODD (1) 	<ul style="list-style-type: none"> Rasa syukur atas pekerjaan (1) Nilai agama dalam merawat ODD (1) Keyakinan pada pertolongan Allah (1) 	<p>Religiusitas caregiver dalam merawat ODD</p>



PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman caregiver usia paruh baya dalam merawat orang tua dengan Alzheimer di Komunitas Alzheimer Solo Raya. Hasil analisis data menggunakan Descriptive Phenomenological Analysis (DPA) menemukan lima tema utama: (1) Pengetahuan caregiver Alzheimer dalam merawat ODD, (2) Tantangan caregiver Alzheimer dalam merawat ODD, (3) Pengelolaan stres caregiver Alzheimer dalam merawat ODD, (4) Dukungan sosial yang didapat caregiver Alzheimer, dan (5) Religiusitas caregiver dalam merawat ODD. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman caregiver usia paruh baya sangat kompleks, mencakup dimensi fisik, emosional, sosial, dan spiritual (Zarit et al., 1980), serta dipengaruhi oleh konteks budaya dan sistem yang berlaku di masyarakat, khususnya dalam Komunitas Alzheimer Solo Raya.

A. Pengetahuan caregiver Alzheimer dalam merawat ODD

Pengetahuan merupakan suatu pondasi penting dalam proses perawatan ODD. (Olivia dkk 2019) mengatakan pengetahuan merupakan hal yang sangat berkontribusi dalam kemampuan caregiver dalam merawat pasien. Selain itu Tingkat kesadaran maupun pengetahuan yang minim terhadap demensia akan berdampak pada efektivitas perawatan terhadap ODD (Fardhyan dkk, 2018). Kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam mendampingi lansia dengan demensia dapat menyebabkan caregiver mengalami kelelahan emosional, ketidakpuasan kerja, kesulitan mengelola stres, serta rendahnya dukungan psikologis dari lingkungan kerja (Jumiarti dkk, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa caregiver memiliki pemahaman yang meningkat seiring dengan waktu. Pada awalnya ketiga partisipan tidak memahami apa itu alzheimer yang mana hal tersebut sesuai dengan pernyataan ketiga partisipan :

" Dulu ituu saya merawat bapak saya yang sering lupaaa seringgg terganggu emosinya itu ya engga tau kalo itu Alzheimer yang saya tau hanya pikun ajaa, karena pikun itu lebih familiar sama Masyarakat yaa jadi saya anggap dulu itu itu hal yang hal yang biasa dialami orang tua." (W.MS/9-19)

" Oh sebelumnya saya engga tahu mengenai Alzheimer, sama sekali engga tahu. Waktu itu ibu saya kan sering apa? Aku juga engga tahu kalo itu Namanya halusinasi sama sekali engga tahu". (W.M/6-11)

"Awalnya gatau awalnya bener-bener gapaham bahkan sampai bapak saya istilahnya sudah masuk ke stadium yang parah gitu itu" (W.I/6-11)

Para caregiver yang awalnya tidak mengetahui tentang apa itu alzheimer seiring waktu jadi menjadi lebih paham tentang apa yang dialami oleh orang tua mereka yang mana hal tersebut sesuai dengan pernyataan partisipan :



" Setelah saya mengikuti setelah saya mengerti apa demensia Alzheimer saya lebih tau tentang perawatan tentang bagaimana merawat dan apa yang harus dilakukan agar tidak memperburuk gejala alzheimernya dengan memeriksakan ke dokter syaraf" (W.MS/20-29)

"... Tahunya itu setelah saya browsing di internet itu kok ada Namanya mba Dewa Suhaya itu menceritakan tentang ibunya, trus ibunya suka lupa. Lupa sama temennya trus loh kok mirip banget sama ibu saya, trus kadang halusinasi, trus saya add sama mba Dewa Suhaya itu trus saya di confirm trus saya dikirim buku-buku tentang Alzheimer, tentang demensia." (W.M/11-23)

" saya baru tau Ketika saya ikut acara alzi disitu dipaparkan ciri-cirinya lha kok sama saya mikirnya begitu saya baru sadar bahwa bapak terkena demensia Alzheimer jadi engga nyangka bahwa itu penyakit demensia alzheimer" (W.I/12-19)

Memiliki pertambahan pengetahuan dapat membuat perubahan pada sikap perawatan hal ini sesuai dengan penelitian (Immanuel & Natalia, 2021) Peningkatan pada pengetahuan dan keterampilan akan memberikan perubahan pada sikap dari khalayak terhadap suatu perawatan yang akan diberikan oleh caregiver sehingga perawatan yang diberikan caregiver semakin baik dan tidak menyebabkan salah dalam melakukan perawatan.

B. Tantangan caregiver Alzheimer dalam merawat ODD

Merawat orang dengan alzheimer bukan hal yang mudah. Para caregiver menghadapi tantangan dari berbagai sisi seperti fisik, emosi, dan stigma masyarakat. Tantangan yang dihadapi oleh partisipan mencakup berbagai aspek seperti tantangan yang berkaitan dengan fisik, emosi, dan sosial (Hanifati & Gayatri, 2024). Proses merawat pasien, terutama penderita demensia di rumah, dapat membuat pendamping kewalahan karena tuntutan fisik dan emosional yang tinggi, serta tanggung jawab besar dalam mengurangi penderitaan pasien, sambil tetap menjalankan tugas perawatan harian dan tanggung jawab rumah tangga lainnya (Shabrina dkk, 2020). Menurut (Zarit et al., 1980) beban perawatan didefinisikan sebagai perasaan-perasaan yang dialami oleh caregiver yang mengacu pada kondisi fisik, emosi, sosial dan finansial yang mana berdampak pada kehidupan kehidupan pribadi, sosial bahkan keluarga. Tantangan utama yang dihadapi oleh caregiver mencakup aspek fisik, emosional, stress, menghadapi ODD yang berhalusinasi dan berkomunikasi dengan orang yang tidak mengerti penyakit alzheimer hal tersebut sesuai dengan pernyataan ketiga partisipan :

"... nah tantangan terbesar saat itu itu bagaimana saya itu menjadi anak sekaligus caregiver dengan maksimal merawat bapak agar terkendali gitu biar tidak semakin parah." (W.MS/291-298)



"... halusinasi itu yang bikin melelahkan, melelahkan aku sendiri sebenarnya apaya alhamdulillah ditempuh kesehatannya. " (W.M/453-457)

"... Pusing-pusing, berat badan ku itu turun sampe 5 kilo. Kan ngikutin trus, kan waktu itu aku ga ngerti itu duluu, kan harusnya harus dibawa ke dokter itu." (W.M/602-606)

" Iyaa bahkan ibu saya itu hampir dibunuh lho, hampir membunuh ibu saya tapi itu saya belum paham apa yang dinamakan demensia yaa," (W.I/41-45)

"... yang sampe sekarang perasaan bersalah itu masih menghantui jadi saya itu pernah mohon ampun aku dulu pernah kasar pernah itu kan kadang kita ditamparkan kadang kita reflek membalas entah apa ya?..." (W.I/460-466)

" Anu eee pusing, terus maag juga kambuh terus stress muncul maag kan jadinya" (W.I/573-575)

C. Pengelolaan stress caregiver Alzheimer dalam merawat ODD

Untuk bisa bertahan menghadapi tekanan yang berat, para caregiver memiliki berbagai cara dalam mengelola stress. Pengelolaan stres adalah upaya mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan agar mampu menghadapi masalah dengan tepat, menciptakan keseimbangan antara hubungan sosial, lingkungan, dan diri sendiri (Prihanti et al., 2022). Dalam menghadapi tekanan, para caregiver menggunakan berbagai strategi koping. Salah satu strategi dominan adalah menerima keadaan, melakukan me time, keluar dengan teman dan menjaga kesabaran hal tersebut sesuai dengan pernyataan ketiga partisipan :

" ... bahkan dulu itu saya harus ada me time, dulu kan saya missal pas weekend ya engga selalu weekend, saya ada rombongan temen-temen itu rafting, jadi me time saya itu rafting, di luar kota di sedayu gitu, jadi saya harus me time, ga harus rafting, kadang ya kita explore kemana gitu sama temen-temen itu me time..." (W.MS/345-356)

"... saat itu saya berusaha manage emosi, manage hati biar tidak terbawa ke situasi dalam perawatan." (W.MS/362-366)

"Yaaa saya kan apa itu dengerin sholatan, trus ngaji gitu itu saya trus kadang ada temen ngajakin keluar gitu ayo ayo keluar, keluarnya juga cuman deket-deket gitu, ketemu teman silaturahmi ketemu teman gitu, itu kan jadinya engga stress lagi, trus nanti dikunjungi dokter psikiater nanti mereka ngajak guyon, nanti ketemu komunitas alzi yaa kayak mba I gitukan kan disitu ketemu orang-orang yang sama kan dikomunitas itu nanti kan bisa ketawa lagi gitu itu, itu beruntungnya aku bisa ketemu itu jadinya aku disatuin gitu sama mereka nanti dikasi ilmu-ilmu gitu sama mereka" (W.M/721-739)

"Ya sudah kita ikuti jalan pikirannya karena mau dijelasin kayak apapun itu dia gaakan paham...." (W.I/351-355)



“Yaa lebih ke ini sih agama sih yaa istilahnya mendinginkan diri sendiri, kan katanya merawat orang tua itu adalah ibadah itu ajaa trus juga dapet support dari orang lain juga kan meskipun hanya sekedar kata-kata ternyata cukup menguatkan istilahnya yaudah diterima aja nanti kan juga bakalan juga jadi pahala, nah itu yang cukup menyenangkan saya...” (W.I/725-735)

Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sosialita & Hamidah, 2021) menyatakan pengelolaan stres yang baik pada caregiver berhubungan positif dengan kualitas peran mereka, karena semakin efektif mereka mengelola stres, semakin optimal mereka menjaga kesehatan pasien dan diri sendiri, menurunkan stres harian, meningkatkan kinerja aktivitas, serta mencegah stres melalui peningkatan ambang toleransi dan pengelolaan respons fisiologis terhadap stres. Peran sebagai *caregiver* dapat berjalan efektif jika memiliki pengetahuan yang cukup tentang stres dan cara mengelolanya dengan tepat melalui manajemen stres yang baik.

D. Dukungan sosial yang didapat caregiver Alzheimer dalam merawat ODD

Dukungan sosial menjadi aspek yang penting dalam perjalanan menjadi caregiver. Dukungan sosial adalah bantuan materi maupun non-materi dari individu atau kelompok yang memberikan kenyamanan fisik dan psikologis, serta memperkuat caregiver dalam menjalani perannya. Dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan aspek positif perawatan (*positive aspects of caregiving*), karena dapat memperkuat motivasi, mengurangi stres, serta memberikan bantuan emosional dan praktis bagi caregiver dalam merawat orang dengan demensia (Pratiwi dkk, 2021). Dukungan sosial menjadi faktor pelindung penting dalam pengalaman caregiver. Dukungan sosial yang didapatkan caregiver dapat memberikan semangat dan memperkuat ketahanan mental caregiver yang mana mereka merasa tidak merasa sendiri, menambah pengalaman dan mendapatkan solusi dalam menghadapi ODD. Dukungan sosial merupakan strategi koping yang paling efektif dalam mengatasi stres pengasuhan, karena bantuan dari pasangan atau keluarga dapat mengurangi beban yang dirasakan oleh caregiver (asy'syifa dkk, 2023) yang mana hal tersebut dapat mengurangi beban emosional dan memberikan semangat dalam menjalani peran hal tersebut sesuai dengan pernyataan ketiga partisipan :

“ Bantuannya itu secara moril yaa, lek secara anu si engga, maksud e secara finansial engga. Kita dapet dukungan itu karena kan missal pas ada acara menghadirkan narasumber yang konsen terhadap demensia nahh itu dari situ dukungannya, nanti saya sekalian belajarr, sekalian mendapatkan edukasi tentang demensia, itu ajaa.” (W.MS/624-636)



"... Trus waktu sudah kenalan sama dikomunitas itu kadang ada kakak ipar yang jagain sebentar saya kesana menambah ilmu cara merawat-merawat lansia demensia..."

(W.M/114-120)

" Yaa sangat didukung, kalau saya yang merawat, kalau saudara saya kan bantu dari finansial, kalau butuh uang yaa dikasih kan itu paling boros di pampers, pampers itu bisa habis berapa ya, rata-rata itu pengeluaran itu banyaknya di pampers, kadang beli obat dari stress jadi engga stress. Kadang saudara bilang butuh uang engga butuh uang engga."

(W.M/740-750)

" Apalagi misalnya makannya komunitas itu penting jadi kita itu tuh butuh you're not alone lah istilahnya aku engga sendiri dengan ketemu orang-orang yang senasib itu kita jadi ringan jadi kita juga sering tukar cerita dan pengalaman yang tadinya kita merasa paling menderita sedunia gitu kan kita jadinya lebih paham terus akhirnya kita lebih bisa menikmati saja..." (W.I/622-632)

" Iyaa, berupa support motivasi, jadi kan keluarga hanya bisa memberi dukungan. Kalau teman yang alzi jelas banyak memberikan ilmu ya dan pemahaman tentang apa ini demensia terus kita harus bagaimana, kalau orang yang tidak paham itu mereka ya tidak bisa merasakan kalau di alzi itukan mereka merasakan, jadi lebih paham masalahnya" (W.I/790-800)

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Qotrunnada & Kurniawan, 2024) yang mengatakan Dukungan sosial terbukti sangat penting bagi caregiver karena dapat menurunkan tingkat stres hingga 99,8%, meningkatkan efikasi diri hingga sembilan kali lipat, serta membantu mereka merasa lebih tenang, dihargai, dan mampu menjalankan peran secara optimal melalui bantuan emosional, informasi, perawatan, dan finansial dari keluarga, teman, dan orang terdekat.

E. Religiusitas Caregiver dalam Merawat ODD

Nilai religiusitas berperan signifikan dalam membentuk motivasi dan persepsi caregiver dalam merawat ODD. Religiusitas berperan sebagai faktor pendukung dalam meningkatkan *psychological well-being* seseorang dengan membantu mengatur emosi, memberikan makna hidup, dan memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi stres (Putri & Mariyati, 2024). Budaya lokal juga menjadi tantangan tersendiri yaitu yang menyatakan bahwa ODD sering dianggap seperti orang gila hal tersebut sesuai dengan pernyataan ketiga partisipan :

" Mmmmm tetep si ya kalau kita itu kan sebagai anak kan ya, jangan kan budaya kan ya di dalam agama itu kan pun juga wajib merawat orang tua, apalagi anak laki-laki. Itu



perawatan orang tua itu lek menurut kan sampe mati kan? Kalau laki-laki kan tapi kenyataannya, biasanya tuh anak Perempuan itu lebih lebih paham tentang orang tua hahaha iya to? Laki laki itu kadang terima beres lek Perempuan itu kan ning ati banget gitu kan tapi yang emang tidak semuanya tapi tidak semuanya.” (W.MS/725-743)

” Iyaa sangat, karena kita kan mempunyai pegangan kuat pada kita sendiri yaaa, kita kan melakukan ibadah, merawat orang tua itu kan salah satu lek bagi saya merawat orang tua itu adalah kewajiban, karena bagaimanapun juga kita gaada didunia tanpa mereka” (W.MS/791-800)

” Engga, cuma sedih tapi kan saya kembalikan ke Allah, pokoknya hidup saya punya mimpi untuk merawat ibu saya jadi harus ikhlas, jadi ya saya kembalikan ke Allah,...” (W.M/641-645)

” Yaaa saya kan apa itu dengerinn sholawatan, trus ngaji gitu itu saya...” (W.M/721-722)

” Ada itu kalo itu kan merawat orang tua kan bahasanya kan birrul walidain, pahalanya banyak tapi kalo aku si ya Jalani ya Jalani ajaa kalo dapet pahala itu kan karena Allah” (W.M/801-807)

” Yaa lebih ke ini sih agama sih yaa istilahnya mendinginkan diri sendiri, kan katanya merawat orang tua itu adalah ibadah itu ajaa trus juga dapet support dari orang lain juga kan meskipun hanya sekedar kata-kata ternyata cukup menguatkan istilahnya yaudah diterima aja nanti kan juga bakalan juga jadi pahala, nah itu yang cukup menenangkan saya” (W.I/725-735)

” Ya jadiiii yang bisa saya lakukan ialah dengan menggunakan factor agama untuk ikhlas dan untuk berbakti jadi ya cuman itu yang bisa jadi pegangan” (W.I/770-774)

Merawat orang tua dengan demensia tidak hanya menjadi kewajiban moral dan emosional bagi caregiver, tetapi juga merupakan bagian dari budaya dan ajaran agama yang kuat di Indonesia. Dalam ajaran Islam, nilai ini dikenal sebagai *birr al-walidain*, yang berarti berbuat baik kepada orang tua dalam niat, ucapan, dan tindakan. Temuan wawancara mendukung hal ini, di mana para caregiver menunjukkan bahwa motivasi mereka dalam merawat berasal dari keikhlasan dan nilai-nilai keagamaan, dengan kesadaran penuh bahwa kebaikan orang tua tidak akan pernah dapat terbalas secara setara. Bahkan dalam kondisi sulit seperti menghadapi demensia, caregiver tetap menjalankan peran mereka dengan niat ibadah dan tanggung jawab spiritual yang mendalam. Religiusitas memainkan peran penting dalam menurunkan beban caregiver dengan membantu mengurangi dampak psikologis seperti depresi (Harlianty et al., 2022).



KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif caregiver usia paruh baya dalam merawat orang tua dengan Alzheimer (ODD) di Komunitas Alzheimer Solo Raya. Hasil analisis PFD dari tiga partisipan menghasilkan lima tema utama: pengetahuan caregiver dalam merawat ODD, tantangan yang dihadapi caregiver, pengelolaan stres, dukungan sosial, dan religiusitas caregiver dalam perawatan. Tema yang menonjol berkaitan dengan beban emosional yang dirasakan caregiver, yang dipengaruhi oleh tantangan fisik dan psikologis dalam menjalani peran ganda sebagai caregiver dan anggota keluarga lainnya. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah informan yang terbatas dan kurangnya representasi dari caregiver dengan latar belakang sosial-budaya yang beragam. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya literatur mengenai pengalaman caregiver paruh baya dalam merawat orang dengan Alzheimer. Manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah saran-saran yang diberikan oleh partisipan, yang dapat diaplikasikan oleh masyarakat dan lembaga terkait dalam merancang program dukungan dan pelatihan untuk caregiver, guna mengurangi stres dan meningkatkan kualitas perawatan yang diberikan kepada penderita Alzheimer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi secara teknis dalam penyusunan artikel ini, baik individu maupun instansi. Ucapan terima kasih tidak diberikan kepada personal yang tercantum sebagai penulis.

Penulis menyampaikan apresiasi kepada:

- Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, khususnya Ibu Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog selaku Dekan, serta Bapak Septian Wahyu Rahmanto, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing, atas bimbingan dan arahnya.
- Para dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama proses studi.
- Komunitas Alzheimer Solo Raya beserta partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan kontribusi penting dalam pelaksanaan penelitian ini.
- Rekan-rekan di berbagai kelompok dan komunitas yang telah membantu secara teknis dan emosional dalam proses penyusunan artikel ini, serta pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun turut memberikan dukungan dan bantuan.



DAFTAR PUSTAKA (

- [1] Yochanan Arif Rachman, Andi Ilham Samanlangi, and H. P., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Saba Jaya Publisher, 2024.
- [2] L. M. Awi and M. A. Equarto, *Teknik Pengumpulan Data Klien*, PT Lontar Digital Asia, 2021.
- [3] J. W. Creswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- [4] Fadhallah, *Wawancara*, Jakarta: UNJ Press, 2020.
- [5] H. Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*, Jakarta: Salemba Humanika, 2015.
- [6] A. Kurniawan, "Dinkes: Penderita Alzheimer di Kota Solo tertinggi se-Jateng," *Espos.id*, 2022. [Online]. Available: <https://regional.espos.id/dinkes-penderita-alzheimer-di-kota-solo-tertinggi-se-jateng-1430186>
- [7] Y. F. La Kahija, *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*, G. Sudibyo, Ed. Yogyakarta: PT Kanisius, 2017.
- [8] E. Setiyorini and N. A. Wulandari, *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*, vol. 1, Media Nusa Creative, 2018.
- [9] S. H. Zarit and J. Savla, "Caregivers and Stress," in *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, G. Fink, Ed. Academic Press, 2016, pp. 339–344.
- [10] B. Amalianita and E. Y. Putri, "Permasalahan psikologis pada sandwich generation serta implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling," *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, vol. 8, no. 2, pp. 163–171, 2023.
- [11] S. W. Aryatiningrum and S. Satiningsih, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Family Caregiver Pasien Diabetes Mellitus: Sebuah Studi Kasus," *Jurnal Psikologi Malahayati*, vol. 5, no. 1, pp. 75–90, 2023, doi: [10.33024/jpm.v5i1.8732](https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.8732).
- [12] E. asy'syifa, farah, "Pengaruh caregiver burden terhadap psychological well-being dimoderatori oleh resiliensi pada ibu generasi sandwich," *Jurnal Syntax Fusion*, vol. 3, no. 10, pp. 1105–1121, 2023.
- [13] R. D. C. Dewi and Kushariyadi, "Studi Literatur: Peran Caregiver Untuk Peningkatan Perawatan Kesehatan Pada Pasien Demensia," *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 1, no. 2, pp. 166–175, 2020, doi: [10.37148/arteri.v1i2.42](https://doi.org/10.37148/arteri.v1i2.42).



- [14] M. A. Fardhyan et al., "Analisis Kebutuhan ODD dan Family Caregiver dalam Komunitas ALZI," *Indonesian Business Review*, vol. 1, no. 2, pp. 283–298, 2018, doi: [10.21632/ibr.1.2.283-298](https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.283-298).
- [15] R. Hanifati and D. Gayatri, "Zarit Burden Interview sebagai Instrumen Utama dalam Pengukuran Beban Caregiver pada Pasien Paliatif," *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, vol. 15, pp. 333–339, 2024, doi: [10.33846/sf15234](https://doi.org/10.33846/sf15234).
- [16] R. A. Harlianty et al., "Pengalaman Koping Religius Caregiver Pasangan Pada Wanita Penderita Kanker Payudara," *Journal of Psychological Perspective*, vol. 4, no. 1, pp. 27–34, 2022, doi: [10.47679/jopp.412462022](https://doi.org/10.47679/jopp.412462022).
- [17] J. Immanuel and E. C. Natalia, "Strategi kampanye Alzheimer Indonesia #janganmaklumdenganpikun dalam membangun kesadaran akan isu demensia," *PRofesi Humas*, vol. 6, no. 1, pp. 67, 2021, doi: [10.24198/prh.v6i1.28296](https://doi.org/10.24198/prh.v6i1.28296).
- [18] J. Jumiarti, T. Suratmi, and T. B. W. Rahardjo, "Beban Kerja Caregiver Dalam Mendampingi Lansia Dengan Demensia," *JUKMAS*, vol. 7, no. 1, pp. 45–53, 2023, doi: [10.52643/jukmas.v7i1.2560](https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2560).
- [19] I. M. Kariasa, "Peningkatan Kesejahteraan dan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Pada Penderita Demensia Alzheimer," *Jurnal Endurance*, vol. 8, no. 2, pp. 337–350, 2023.
- [20] I. N. I. Khikmatin and D. R. Desiningrum, "Pengalaman Family Caregiver Dalam Merawat Pasien Alzheimer," *Jurnal Empati*, vol. 2, pp. 1–12, 2018.
- [21] A. S. Lamonge et al., "Pelatihan Terapi Musik Berbasis TAK Bagi Lansia dan Caregiver," *Lontara Abdimas*, vol. 5, no. 1, pp. 12–17, 2024, doi: [10.53861/lomas.v5i1.465](https://doi.org/10.53861/lomas.v5i1.465).
- [22] K. E. Monica and D. V. S. Kaloeti, "Pengalaman Adult-Child Caregiver," *Jurnal EMPATI*, vol. 12, no. 5, pp. 376–385, 2023, doi: [10.14710/empati.2023.29173](https://doi.org/10.14710/empati.2023.29173).
- [23] N. Susanti et al., "Alzheimer dan Dimensia," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 5, no. 2, pp. 5736–5743, 2024.
- [24] W. V. Nurfajriani et al., "Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, vol. 10, no. 17, pp. 826–833, 2024.
- [25] D. Pratiwi, R. Indarwati, and R. D. Tristiana, "Factors Associated to Positive Aspects in Caregiving," *Media Keperawatan Indonesia*, vol. 4, no. 2, pp. 149–163, 2021, doi: [10.26714/mki.4.2.2021.149-163](https://doi.org/10.26714/mki.4.2.2021.149-163).
- [26] G. S. Prihanti et al., "Penguatan Kapasitas Manajemen Stress," *Jurnal Graha Pengabdian*, vol. 4, no. 4, pp. 281–295, 2022.
- [27] Y. A. S. Putri and L. I. Mariyati, "Hubungan Penerimaan Diri dan

