

Kesadaran, Efikasi Diri, dan Aksesibilitas Pelayanan Kesehatan Berbasis Komunitas di Kalangan Lansia di Timor Leste

Domingos Ximenes
Keperawatan, Universidade Dili
e-mail: rockyportugal23@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan, namun sering kali kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan masih rendah. Efikasi diri, yaitu keyakinan lansia terhadap kemampuan dalam menjaga kesehatan, juga mempengaruhi perilaku dalam mengakses layanan kesehatan. Keterbatasan aksesibilitas, terutama di daerah pedesaan, menjadi tantangan utama dalam memberikan pelayanan kesehatan yang memadai. Kesadaran lansia terhadap kesehatan dipengaruhi budaya dan agama. Adanya hubungan erat antara keyakinan spiritual, adat, dan kesehatan di kalangan lansia di Timor Leste. Banyak lansia yang percaya penyakit atau masalah kesehatan bisa disebabkan oleh gangguan roh leluhur atau pelanggaran terhadap adat. Dalam budaya animisme yang masih hidup di beberapa daerah, kesejahteraan fisik seseorang sering kali dipandang sebagai refleksi dari keharmonisan spiritual. Kepercayaan ini menganggap bahwa apabila seseorang tidak menghormati adat atau leluhur, hal itu bisa menyebabkan gangguan dalam hidup, termasuk dalam bentuk penyakit fisik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara terhadap lansia dan tenaga kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesadaran lansia terhadap kesehatan dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, edukasi, dan dukungan sosial. Efikasi diri lansia bervariasi, lansia yang memiliki pengalaman positif cenderung lebih proaktif dalam memanfaatkan layanan kesehatan. Peningkatan kesadaran dan efikasi diri lansia dapat dicapai melalui program kesehatan berbasis komunitas yang terintegrasi dengan pendekatan edukasi dan sosial.

Kata Kunci: *Kesadaran, Efikasi Diri, Aksesibilitas, Pelayanan Kesehatan, Lansia*

Abstract

Elderly people are a group that is vulnerable to health problems, but often their awareness of the importance of maintaining health is still low. Self-efficacy, which is the elderly's belief in their ability to maintain health, also influences behavior in accessing health services. Limited accessibility, especially in rural areas, is a major challenge in providing adequate health services. Elderly awareness of health is influenced by culture and religion. There is a close relationship between spiritual beliefs, customs, and health among the elderly in Timor Leste. Many elderly people believe that illness or health problems can be caused by disturbances from ancestral spirits or violations of customs. In the animist culture that still lives in some areas, a person's physical well-being is often seen as a reflection of spiritual harmony. This belief assumes that if someone does not respect customs or ancestors, it can cause disruption in life, including in the form of physical illness. Methods: This study used a qualitative approach with an interview method with the elderly and health workers. The results showed that the level of elderly awareness of health was influenced by personal experience, education, and social support. Elderly self-efficacy varies, elderly people who have positive experiences tend to be more proactive in utilizing health services. Increasing awareness and self-efficacy of the elderly can be achieved through community-based health programs integrated with educational and social approaches.

Keywords: *Awareness, Self-Efficacy, Accessibility, Health Services, Elderly*

PENDAHULUAN

Timor Leste, sebagai negara berkembang, menghadapi tantangan besar dalam menyediakan pelayanan kesehatan yang merata, khususnya bagi kelompok rentan seperti lanjut usia (lansia). Lansia sering kali menghadapi hambatan dalam aksesibilitas pelayanan kesehatan, baik karena keterbatasan infrastruktur, jarak geografis yang jauh, maupun kurangnya pengetahuan tentang fasilitas kesehatan yang tersedia (Bikolo 2024).

Lansia menjadi salah satu kelompok populasi yang memerlukan perhatian khusus karena kebutuhan lansia yang unik, terutama dalam aspek kesehatan. Meningkatnya angka harapan hidup juga membawa tantangan baru berupa peningkatan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung yang banyak diderita oleh lansia. Hal ini menjadikan pelayanan kesehatan yang bersifat preventif, kuratif, dan rehabilitatif menjadi sangat penting, khususnya melalui pendekatan berbasis komunitas.

Dalam konteks lansia, kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan sangat diperlukan untuk mengurangi risiko penyakit kronis yang umum terjadi pada kelompok usia ini. Sayangnya, banyak lansia di Timor Leste kurang menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan pencegahan penyakit. Keterbatasan ini disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan dan minimnya program edukasi kesehatan yang menjangkau komunitas lansia (Siska 2019).

Kondisi ini seringkali menjadi penghambat dalam optimalisasi layanan kesehatan yang tersedia. Di sisi lain, efikasi diri, atau keyakinan individu terhadap kemampuan sendiri untuk menjaga kesehatan, memainkan peran penting dalam memotivasi lansia untuk mengakses layanan yang dibutuhkan. Lansia dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih proaktif dalam mencari dan memanfaatkan layanan kesehatan. Efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan untuk mengelola kesehatan, juga menjadi faktor penting. Lansia yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi cenderung lebih proaktif dalam mencari layanan kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat. Namun, di Timor Leste, dukungan untuk meningkatkan efikasi diri lansia masih terbatas, terutama di komunitas pedesaan (Bikolo 2024).

Aksesibilitas pelayanan kesehatan di Timor Leste juga dipengaruhi oleh keterbatasan fasilitas dan tenaga kesehatan. Meskipun pemerintah telah berupaya meningkatkan infrastruktur kesehatan, seperti membangun Sentru Saude dan postu Saude integradu, distribusi layanan ini belum merata, sehingga lansia di daerah terpencil sering kali kesulitan mendapatkan perawatan yang memadai (WHO 2023).

Pendekatan berbasis komunitas telah terbukti efektif dalam mengatasi hambatan ini. Program kesehatan yang melibatkan komunitas, seperti penyuluhan, senam kesehatan, dan cek kesehatan rutin, dapat membantu meningkatkan kesadaran dan partisipasi lansia dalam menjaga kesehatannya. Namun, di Timor Leste, penerapan program-program seperti ini masih memerlukan dukungan lebih besar dari pemerintah dan organisasi non-pemerintah (Siska 2019). Pelayanan kesehatan berbasis komunitas diharapkan mampu mengatasi hambatan ini. Pendekatan ini menekankan pentingnya keterlibatan masyarakat dalam menyediakan dan mendukung layanan kesehatan, terutama bagi lansia yang memiliki keterbatasan fisik maupun ekonomi. Dalam konteks ini, peran keluarga dan komunitas lokal di Timor Leste sangat penting. Meskipun keluarga dan komunitas menjadi tumpuan utama bagi lansia, minimnya pengetahuan dan sumber daya sering kali menjadi kendala dalam memberikan dukungan yang optimal.

Penelitian ini penting untuk memahami hubungan antara kesadaran, efikasi diri, dan aksesibilitas layanan kesehatan berbasis komunitas. Hasilnya dapat menjadi dasar untuk mengembangkan kebijakan dan program dalam meningkatkan kesehatan lansia di Timor Leste. Dengan memanfaatkan pendekatan komunitas, diharapkan para lansia dapat hidup lebih sehat, mandiri, dan produktif (Bikolo 2024).

METODE

Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena sosial dan budaya berdasarkan perspektif partisipan (Sugiyono 2020). Penelitian ini menekankan pada proses eksplorasi mendalam terhadap pengalaman, pendapat, dan perilaku individu atau kelompok dalam konteks tertentu. Metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif berfokus pada teknik yang memungkinkan peneliti memperoleh wawasan yang

mendalam. Teknik yang sering digunakan meliputi wawancara dan observasi (Arikunto 2020). Analisis data kualitatif dilakukan secara induktif, bertujuan untuk menemukan tema atau pola dari data yang dikumpulkan. Langkah-langkah utamanya meliputi reduksi data yaitu Reduksi data merupakan proses meringkas atau pemulihan catatan bagian-bagian penting dari penelitian menjadi sebuah tulisan yang mudah dipahami dan menjadi focus penelitian. Penyajian data yaitu Dalam menyajikan data selain dengan teks yang aratif, juga dapat berupa, grafik, matrik, network (jejaring kerja) dan chart. Untuk mengecek apakah peneliti telah memahami apa yang disajikan. Penarikan kesimpulan yaitu dalam setiap penulisan akan dijelaskan sehingga dapat menggambarkan penelitian secara singkat dan jelas. Yang dalam proses ini terdapat penggambaran makna dari data yang ditampilkan (Sujarweni 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan lansia berusia 60 tahun ke atas di beberapa pelayanan kesehatan di Timor Leste. Sebanyak 4 responden berpartisipasi, yang terdiri dari lansia di daerah perkotaan dan pedesaan. Partisipan memiliki latar belakang sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan kondisi kesehatan yang beragam. Data dikumpulkan melalui survei, wawancara mendalam, dan observasi di pusat-pusat layanan kesehatan. Adapun beberapa indikator dalam artikel ini sebagai berikut:

Kesadaran Lansia terhadap Pelayanan Kesehatan

Kesadaran akan pentingnya pelayanan kesehatan merupakan aspek fundamental dalam menjaga kualitas hidup lansia. Lansia sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai penyakit kronis dan degeneratif membutuhkan akses yang memadai dan pemahaman yang baik tentang pentingnya perawatan kesehatan. Namun, tingkat kesadaran lansia terhadap layanan kesehatan sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, pengalaman pribadi, dukungan keluarga, dan akses terhadap informasi.

Seperti yang dijelaskan informan "Saya sadar betul pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin, apalagi usia saya sudah lanjut. Dengan pemeriksaan rutin, saya bisa tahu lebih awal jika ada masalah kesehatan. Namun, saya sering kesulitan pergi ke Sentru Saude karena jaraknya jauh dan saya harus menunggu anak-anak saya punya waktu untuk mengantar."

Kutipan wawancara ini menunjukkan pemahaman yang tinggi mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin di kalangan lansia. Informan menyadari bahwa dengan usia yang semakin lanjut, lansia lebih rentan terhadap masalah kesehatan, dan pemeriksaan rutin bisa membantu mendeteksi potensi masalah lebih awal. Namun, meskipun kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan sudah ada, ada hambatan signifikan yang dirasakan, yaitu aksesibilitas. Jarak yang jauh ke Sentru Saude dan ketergantungan pada anak-anak untuk mengantar menjadi kendala utama.

Hal ini menggambarkan kesulitan aksesibilitas yang sering dialami lansia di daerah pedesaan atau terpencil. Faktor-faktor seperti jarak, transportasi, dan ketergantungan pada keluarga atau orang lain dapat menjadi hambatan besar dalam menjaga kesehatan. Dalam konteks ini, meskipun lansia memiliki kesadaran tinggi tentang pentingnya pemeriksaan rutin, hambatan fisik dan logistik sering kali menghalangi lansia untuk memanfaatkannya secara optimal. Ini juga menunjukkan perlunya peningkatan infrastruktur kesehatan yang lebih mudah diakses oleh lansia, serta dukungan dari komunitas atau program kesehatan berbasis rumah yang dapat membantu mengatasi masalah aksesibilitas.

Lebih lanjut informan kedua menjelaskan "Saya tahu pemeriksaan kesehatan itu penting, tapi sering kali saya merasa tidak perlu jika tidak sedang sakit. Namun, setelah beberapa teman sebaya saya sakit parah karena terlambat memeriksakan diri, saya mulai berusaha lebih sadar dan ikut program pemeriksaan kesehatan yang diadakan di komunitas kami".

Hasil wawancara tersebut menggambarkan perubahan sikap dan pemahaman seseorang terkait pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Awalnya, Informan menyatakan bahwa meskipun mengetahui pemeriksaan kesehatan itu penting, ia sering merasa tidak perlu melakukannya jika tidak sedang merasa sakit. Hal ini mencerminkan pandangan yang cukup umum, di mana banyak individu, khususnya yang sehat, cenderung mengabaikan pemeriksaan kesehatan preventif karena merasa tidak ada gejala atau keluhan fisik yang mengharuskan lansia untuk memeriksakan diri. "tingkat kesadaran lansia terhadap pentingnya kesehatan sangat

bervariasi. Banyak lansia yang mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan setelah mengalami masalah kesehatan tertentu atau setelah mendengar pengalaman dari teman sebaya yang mengalami penyakit serius. Namun, tidak sedikit juga yang merasa bahwa kesehatan lansia tidak perlu diperhatikan secara rutin selama merasa tidak ada gejala penyakit”.

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran lansia terhadap pentingnya kesehatan bersifat heterogen, dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan kondisi kesehatan masing-masing individu. Sebagian lansia mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan setelah menghadapi masalah kesehatan tertentu atau mendengar pengalaman dari teman sebaya yang mengalami penyakit serius. Hal ini mencerminkan bahwa pengalaman langsung atau tidak langsung sering menjadi faktor yang memotivasi lansia untuk lebih peduli terhadap kesehatan.

Namun, ada pula kelompok lansia yang cenderung mengabaikan perawatan kesehatan rutin jika merasa sehat dan tidak mengalami gejala penyakit. Pola pikir ini mungkin disebabkan oleh pemahaman yang kurang mengenai pentingnya tindakan preventif, seperti pemeriksaan kesehatan berkala. Lansia dalam kelompok ini cenderung hanya mencari pengobatan ketika kondisi kesehatan sudah memburuk, yang sering kali dapat mengurangi efektivitas pengobatan.

Hal ini menegaskan perlunya edukasi yang lebih intensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya kesehatan, terutama dalam hal pencegahan dan deteksi dini penyakit. Program-program kesehatan yang dirancang untuk lansia harus mencakup pendekatan yang memperhatikan perbedaan tingkat kesadaran ini, dengan memberikan informasi yang relevan dan mudah dipahami, serta mendukung untuk menerapkan pola hidup sehat secara konsisten.

Informan tenaga kesehatan lainnya juga menjelaskan mengenai tingkat kesadaran lansia “Saya melihat kesadaran lansia tentang pemeriksaan kesehatan rutin cukup berkembang, tetapi masih ada tantangan. Banyak dari lansia yang memahami pentingnya pemeriksaan, tetapi kebiasaan untuk melakukannya secara teratur belum terbentuk. Lansia yang tinggal di daerah terpencil seringkali terhalang oleh jarak dan akses transportasi, sehingga meskipun sadar, mereka sulit merealisasikan tindakan tersebut. Oleh karena itu, program seperti kunjungan rumah atau postu Saude integradu lansia sangat membantu meningkatkan kesadaran sekaligus aksesibilitas.

Hasil wawancara tersebut menggambarkan kondisi kesadaran lansia terhadap pemeriksaan kesehatan rutin yang sedang berkembang, namun masih menghadapi tantangan besar, terutama dalam implementasinya. Secara umum, lansia mulai memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan, yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan mendeteksi dini masalah kesehatan. Namun, kebiasaan melakukan pemeriksaan secara konsisten belum terbentuk, yang menunjukkan bahwa kesadaran saja tidak cukup untuk mendorong tindakan nyata.

Penjelasan ini juga mencerminkan bahwa peningkatan kesadaran harus diikuti dengan dukungan akses yang memadai dan kebijakan yang adaptif terhadap kebutuhan khusus lansia, terutama yang tinggal di wilayah dengan keterbatasan infrastruktur. Kolaborasi antara keluarga, komunitas, dan pemerintah menjadi kunci dalam memastikan lansia mendapatkan layanan kesehatan yang mudah diakses dan sesuai dengan kebutuhannya.

Meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan merupakan langkah krusial dalam upaya meningkatkan kualitas hidupnya. Lansia sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan kesehatan, baik itu kondisi fisik yang menurun seiring usia maupun kurangnya pengetahuan tentang bagaimana menjaga kesehatan secara mandiri. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan untuk memiliki strategi yang efektif dalam memberikan edukasi kepada lansia, agar tidak hanya paham tentang pentingnya perawatan kesehatan, tetapi juga termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat.

Di banyak komunitas, pelayanan kesehatan berbasis masyarakat memainkan peran penting dalam menciptakan ruang bagi lansia untuk mendapatkan informasi dan akses yang dibutuhkan. Strategi yang melibatkan keluarga dan mendekatkan layanan kesehatan secara langsung dapat membantu mengatasi hambatan yang ada. Oleh karena itu, berbagai pendekatan dan metode yang digunakan oleh tenaga kesehatan sangat menentukan sejauh mana kesadaran lansia terhadap kesehatannya dapat ditingkatkan.

Hal ini sejalan dengan penjelasan informan tenaga kesehatan “Strategi yang kami gunakan untuk meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan adalah dengan mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan secara berkala, baik di postu Saùde integradu lansia maupun di klinik-klinik yang terletak di desa. Kami juga melibatkan keluarga lansia dalam setiap kegiatan, karena keluarga sering menjadi penghubung utama antara lansia dan layanan kesehatan. Dalam kegiatan penyuluhan, kami memberikan informasi yang mudah dipahami mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, cara mencegah penyakit, dan pengelolaan penyakit yang umum pada lansia seperti hipertensi dan diabetes. Selain itu, kami juga menggunakan media sederhana seperti pamflet dan poster yang menampilkan pesan-pesan kesehatan agar lebih mudah diingat”.

Strategi yang digunakan oleh tim kesehatan untuk meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan lansia sangat efektif dalam menjangkau lansia yang mungkin memiliki keterbatasan mobilitas dan akses terhadap informasi kesehatan. Melalui penyuluhan kesehatan berkala, baik di postu Saùde integradu lansia maupun di klinik desa, tenaga kesehatan dapat memberikan informasi yang relevan dan langsung kepada lansia di lingkungan lansia sendiri, sehingga lansia tidak perlu bepergian jauh untuk mendapatkan pengetahuan yang dibutuhkan.

Selain itu, melibatkan keluarga lansia dalam setiap kegiatan sangat penting karena keluarga sering kali menjadi sumber dukungan utama bagi lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hal kesehatan. Keluarga dapat membantu memotivasi lansia untuk mengikuti program kesehatan dan mengingatkan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.

Informasi yang diberikan dalam penyuluhan biasanya mencakup topik-topik yang sangat penting bagi kesehatan lansia, seperti cara mencegah penyakit, serta pengelolaan penyakit umum pada lansia, seperti hipertensi dan diabetes. Dengan menyajikan informasi dalam bentuk yang mudah dipahami, lansia dapat lebih cepat menyadari pentingnya tindakan preventif untuk menjaga kesehatannya.

Selain itu, penggunaan media sederhana seperti pamflet dan poster yang berisi pesan-pesan kesehatan juga dapat memperkuat pemahaman lansia, karena visualisasi informasi ini mempermudah lansia dalam mengingat pesan yang diberikan. Media ini sangat berguna, terutama untuk lansia yang mungkin memiliki keterbatasan dalam membaca teks panjang atau yang memerlukan penguatan visual yang jelas.

Hal ini juga diperkuat hasil informan tenaga kesehatan “Kami melakukan pendekatan secara holistik dengan mengintegrasikan kesadaran kesehatan dalam kegiatan sosial masyarakat. Salah satu metode yang paling efektif adalah dengan menyelenggarakan pemeriksaan kesehatan gratis di desa secara berkala, yang memudahkan lansia untuk mendapatkan pemeriksaan tanpa harus bepergian jauh. Selain itu, kami juga mengajak lansia untuk berpartisipasi dalam program senam lansia yang diselenggarakan di postu Saùde integradu. Dalam program ini, selain berolahraga, lansia juga diberikan edukasi tentang bagaimana menjaga pola makan yang sehat dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Keterlibatan langsung mereka dalam kegiatan ini membantu membangun pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan”.

Pendekatan holistik yang diterapkan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan lansia menunjukkan pentingnya pengintegrasian kesehatan dalam kegiatan sosial masyarakat. Salah satu metode yang efektif dalam hal ini adalah pemeriksaan kesehatan gratis yang diselenggarakan di desa secara berkala. Hal ini sangat bermanfaat karena memungkinkan lansia untuk memeriksakan kesehatan tanpa harus bepergian jauh, yang sering menjadi hambatan utama bagi lansia. Dengan pemeriksaan rutin yang mudah diakses, lansia dapat mendeteksi masalah kesehatan sejak dini dan menghindari komplikasi yang lebih serius.

Selain itu, program senam lansia yang diadakan di postu Saùde integradu memberikan manfaat ganda. Selain berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kebugaran fisik, program ini juga menjadi platform yang ideal untuk memberikan edukasi kesehatan. Dalam kegiatan senam ini, lansia diajarkan tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan bagaimana merawat kesehatan mental lansia. Keterlibatan langsung lansia dalam kegiatan fisik dan edukasi ini tidak

hanya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan tubuh, tetapi juga memperkuat hubungan sosial antar sesama lansia di lingkungan lansia.

Strategi ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan lansia dalam kegiatan sosial dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan. Kegiatan seperti pemeriksaan kesehatan gratis dan senam lansia membantu mengatasi hambatan mobilitas dan aksesibilitas, sambil memberikan edukasi praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ini memperkuat kesadaran dan motivasi lansia untuk merawat kesehatan lansia dengan lebih baik.

Selain itu agama dan budaya lokal di Timor Leste, termasuk pengaruh paham animisme yang masih dianut oleh sebagian masyarakat, juga berkontribusi. Animisme, dengan keyakinan pada roh leluhur dan kekuatan alam, sering kali mendorong lansia untuk mencari pengobatan tradisional atau ritual tertentu alih-alih mengakses fasilitas kesehatan modern. Misalnya, penyakit sering kali dikaitkan dengan ketidakseimbangan spiritual atau pelanggaran adat, sehingga solusi yang dicari lebih bersifat ritual atau tradisional daripada medis.

Seperti yang dijelaskan informan Lansia "Ya, saya percaya bahwa beberapa penyakit atau masalah kesehatan bisa terkait dengan hal spiritual, seperti pelanggaran adat atau adanya gangguan dari roh leluhur. Di kami, ada kepercayaan bahwa jika seseorang melanggar adat atau tidak menghormati leluhur, itu dapat menyebabkan sakit. Karena itu, sebelum pergi ke Sentru Saúde, saya biasanya mencari bantuan dukun adat terlebih dahulu untuk memastikan tidak ada hal spiritual yang menjadi penyebabnya. Namun, jika penyakitnya tetap tidak sembuh, barulah saya memutuskan untuk pergi ke fasilitas kesehatan modern."

Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan erat antara keyakinan spiritual, adat, dan kesehatan di kalangan lansia di Timor Leste. Banyak lansia yang percaya bahwa penyakit atau masalah kesehatan lansia bisa disebabkan oleh gangguan roh leluhur atau pelanggaran terhadap adat. Dalam budaya animisme yang masih hidup di beberapa daerah, kesejahteraan fisik seseorang sering kali dipandang sebagai refleksi dari keharmonisan spiritual. Kepercayaan ini menganggap bahwa apabila seseorang tidak menghormati adat atau leluhur, hal itu bisa menyebabkan gangguan dalam hidup mereka, termasuk dalam bentuk penyakit fisik.

Oleh karena itu, sebelum mencari pengobatan medis modern, lansia tersebut lebih memilih untuk mencari pertolongan tokoh adat dipercaya untuk "memeriksa" apakah ada unsur spiritual yang menjadi penyebab penyakit. Pendekatan ini mencerminkan pentingnya budaya dan tradisi dalam pengambilan keputusan, serta adanya keyakinan bahwa penyelesaian masalah kesehatan tidak hanya terletak pada aspek fisik semata, tetapi juga pada harmoni antara tubuh, roh, dan lingkungan sosial.

Namun, jika setelah menjalani ritual adat penyakit tersebut tetap tidak sembuh, barulah informan memilih untuk mengunjungi fasilitas kesehatan modern. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun memiliki kepercayaan terhadap praktik tradisional, kesadaran akan pentingnya pengobatan medis dan kemajuan ilmu pengetahuan medis juga mulai diterima sebagai pilihan terakhir ketika cara tradisional tidak memberikan hasil.

Efikasi Diri dalam Mengakses Layanan Kesehatan

Efikasi diri, yang mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan tertentu, memainkan peran penting dalam akses dan pemanfaatan layanan kesehatan, terutama bagi kelompok rentan seperti lansia. Kemampuan untuk mengambil keputusan terkait kesehatan, mengelola kebutuhan medis, dan berkomunikasi dengan tenaga kesehatan mencerminkan tingkat efikasi diri yang dimiliki individu. Lansia dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih proaktif dalam mengakses layanan kesehatan, mengikuti pengobatan, dan menjaga kesejahteraan lansia, meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan fisik dan sosial.

Namun, lansia sering kali menghadapi kendala yang memengaruhi efikasi diri lansia, seperti keterbatasan mobilitas, minimnya dukungan sosial, dan kurangnya pengetahuan tentang layanan kesehatan yang tersedia. Faktor-faktor ini dapat mengurangi kepercayaan diri dalam mengakses layanan kesehatan secara mandiri. Untuk mengatasi masalah ini, pendekatan berbasis komunitas dan program edukasi yang terarah menjadi kunci dalam meningkatkan efikasi diri lansia.

Hal ini seperti yang diungkapkan informan “Saya merasa cukup mampu mengakses layanan kesehatan sendiri jika tempatnya dekat, seperti Sentru Saude di desa saya. Saya percaya diri karena sudah terbiasa berinteraksi dengan petugas kesehatan, dan petugas selalu ramah membantu. Tapi kalau harus pergi ke rumah sakit di kota, saya ragu karena saya tidak tahu cara menggunakan transportasi umum dan takut tersesat”

Wawancara tersebut menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri lansia yang bervariasi dalam mengakses layanan kesehatan. Informan menunjukkan kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk mengakses layanan kesehatan lokal, seperti Sentru Saude di desa, karena adanya kedekatan geografis dan hubungan baik dengan petugas kesehatan. Interaksi yang ramah dan dukungan dari tenaga kesehatan menjadi faktor kunci yang membangun rasa percaya diri lansia.

Namun, keraguan muncul ketika layanan kesehatan yang diperlukan berada di lokasi yang lebih jauh, seperti rumah sakit di kota. Hambatan ini terutama disebabkan oleh ketidaktahuan tentang penggunaan transportasi umum dan ketakutan akan tersesat, yang merupakan kendala umum di kalangan lansia, terutama di daerah dengan infrastruktur transportasi yang kurang memadai. Hal ini mengindikasikan bahwa selain kesadaran dan efikasi diri, aksesibilitas fisik dan dukungan logistik memainkan peran penting dalam memastikan lansia dapat menggunakan layanan kesehatan secara efektif.

Hal ini juga diperkuat informan lainnya “Saya tidak merasa terlalu yakin untuk pergi sendiri ke layanan kesehatan, terutama kalau harus ke tempat yang jauh. Alasannya, saya sering bingung dengan prosedur yang harus dilakukan, seperti pendaftaran dan antrian. Biasanya, saya meminta anak saya untuk menemani agar lebih mudah. Namun, jika hanya ke postu Saude integradu atau klinik dekat rumah, saya merasa bisa melakukannya sendiri”.

Kutipan tersebut mencerminkan tantangan yang dihadapi lansia terkait efikasi diri dalam mengakses layanan kesehatan, terutama di lokasi yang lebih jauh atau membutuhkan prosedur administratif yang rumit. Informan menunjukkan adanya rasa percaya diri untuk mengakses layanan kesehatan yang dekat dan mudah diakses, seperti postu Saude integradu atau klinik di lingkungan sekitar, karena prosedur yang sederhana dan lingkungan yang familiar. Hal ini menegaskan bahwa layanan kesehatan yang ramah lansia dan berlokasi strategis dapat meningkatkan kepercayaan diri lansia untuk mengakses layanan secara mandiri.

Dari sudut pandang tenaga kesehatan, penting untuk menciptakan layanan yang inklusif dengan mempertimbangkan keterbatasan lansia, baik dari segi mobilitas maupun pemahaman administratif. Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan informasi yang jelas dan memastikan prosedur pelayanan kesehatan mudah dipahami oleh lansia.

Seperti yang dijelaskan tenaga kesehatan “Secara umum, kepercayaan diri lansia dalam mengakses layanan kesehatan secara mandiri bervariasi. Lansia yang tinggal di daerah dengan fasilitas kesehatan terjangkau dan sering mendapatkan informasi dari petugas kesehatan biasanya lebih percaya diri. Lansia merasa terbantu dengan layanan seperti postu Saude integradu lansia atau klinik yang prosedurnya sederhana. Namun, bagi lansia yang berada di daerah terpencil atau tidak memiliki pendamping, tingkat kepercayaan diri cenderung rendah. Faktor pendukung utama adalah edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan dan akses ke layanan kesehatan yang mudah dijangkau. Sebaliknya, faktor penghalang terbesar adalah jarak ke fasilitas kesehatan, prosedur administrasi yang rumit, serta kondisi fisik lansia yang membatasi mobilitas”.

Hasil wawancara tersebut menggambarkan variabilitas kepercayaan diri lansia dalam mengakses layanan kesehatan secara mandiri, yang sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan dan dukungan sosial. Lansia yang tinggal di daerah dengan fasilitas kesehatan yang mudah dijangkau dan mendapatkan informasi serta edukasi rutin dari petugas kesehatan cenderung lebih percaya diri dalam mengakses layanan kesehatan secara mandiri. Misalnya, lansia terbantu dengan adanya postu Saude integradu lansia atau klinik dekat rumah, yang menawarkan prosedur yang sederhana dan layanan yang mudah diakses.

Hal ini juga diperjelas oleh tenaga kesehatan lainnya “Kepercayaan diri lansia dalam mengakses layanan kesehatan mandiri masih terbatas, terutama bagi lansia yang belum terbiasa dengan sistem pelayanan. Lansia yang sering berinteraksi dengan tenaga kesehatan atau mendapat dukungan keluarga biasanya lebih yakin untuk pergi sendiri ke fasilitas kesehatan. Namun, banyak lansia yang merasa ragu karena tidak paham alur pendaftaran atau merasa takut

berhadapan dengan proses yang dianggap rumit. Salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan dirinya adalah dengan menyediakan pendampingan, edukasi berkelanjutan, dan memperluas layanan berbasis komunitas agar lebih dekat dengan tempat tinggalnya”.

Wawancara diatas menjelaskan kepercayaan diri lansia dalam mengakses layanan kesehatan yang masih terbatas, terutama bagi yang belum terbiasa dengan sistem pelayanan yang ada. Lansia yang sering berinteraksi dengan tenaga kesehatan atau mendapatkan dukungan dari keluarga lebih cenderung merasa lebih yakin dan mandiri saat pergi ke fasilitas kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk antara lansia dengan tenaga kesehatan, serta dukungan sosial dari keluarga, memainkan peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri lansia.

Namun, banyak lansia yang merasa ragu atau takut mengakses layanan kesehatan, terutama ketika tidak memahami alur pendaftaran atau merasa kesulitan dengan prosedur yang dianggap rumit. Kesulitan ini seringkali muncul karena lansia tidak terbiasa dengan sistem administratif di fasilitas kesehatan, serta rasa khawatir tentang bagaimana akan menghadapi proses tersebut sendiri. Hal ini mencerminkan adanya ketidakpastian yang dapat mengurangi efikasi diri lansia dalam mengakses layanan kesehatan.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, ada beberapa langkah yang diambil, seperti pendampingan oleh keluarga atau tenaga kesehatan yang lebih familiar dengan prosedur pelayanan. Memberikan edukasi berkelanjutan mengenai cara mengakses layanan kesehatan serta prosedur yang lebih sederhana bisa membantu lansia merasa lebih nyaman. Selain itu, perluasan layanan berbasis komunitas seperti *postu Saude integradu* atau klinik kesehatan yang lebih dekat dengan tempat tinggal lansia dapat meningkatkan aksesibilitas, sehingga lansia tidak perlu merasa khawatir atau kesulitan dalam mencapai fasilitas kesehatan. Pendekatan ini juga dapat mengurangi rasa keterasingan dan meningkatkan rasa percaya diri lansia dalam menjaga kesehatan lansia secara mandiri.

Program Kesehatan Berbasis Komunitas

Program kesehatan berbasis komunitas telah menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat, khususnya di kalangan kelompok rentan seperti lansia. Program ini dirancang untuk menjangkau masyarakat secara langsung melalui kegiatan yang terorganisir di tingkat komunitas, dengan tujuan memberikan akses yang lebih mudah ke layanan kesehatan, edukasi, dan dukungan sosial. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya terbatas pada pengobatan dan pemeriksaan kesehatan, tetapi juga mencakup edukasi mengenai gaya hidup sehat, pencegahan penyakit, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya perawatan kesehatan jangka panjang.

Bagi lansia, akses terhadap layanan kesehatan sering kali terhambat oleh faktor jarak, mobilitas terbatas, dan kurangnya pemahaman mengenai cara mengakses fasilitas kesehatan yang tersedia. Oleh karena itu, program berbasis komunitas menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Dengan mendekatkan layanan kesehatan langsung ke lingkungan tempat tinggalnya, masyarakat, khususnya lansia, dapat lebih mudah mengakses layanan yang dibutuhkan. Selain itu, program ini juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk terlibat dalam kegiatan sosial yang bermanfaat, meningkatkan rasa kepemilikan terhadap kesehatan lansia, dan mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat.

Hasil wawancara dengan Tenaga Kesehatan menjelaskan “Pendekatan berbasis komunitas sangat efektif dalam membantu lansia karena memberikan lansia akses yang lebih mudah dan langsung ke layanan kesehatan, serta menciptakan dukungan sosial yang penting bagi kesejahteraannya. Salah satu manfaat utama pendekatan ini adalah mengurangi hambatan geografis dan mobilitas, yang sering menjadi tantangan besar bagi lansia dalam mengakses fasilitas kesehatan di luar rumah. Dengan menyediakan layanan kesehatan di komunitas atau lingkungan terdekat, lansia dapat lebih mudah mendapatkan pemeriksaan rutin, konsultasi, serta informasi kesehatan yang relevan”.

Pendekatan berbasis komunitas sangat efektif dalam membantu lansia karena mempermudah mengakses layanan kesehatan tanpa harus menghadapi hambatan jarak dan mobilitas. Lansia sering kali mengalami kesulitan dalam pergi ke fasilitas kesehatan yang jauh atau

sulit dijangkau, baik karena masalah fisik, kekurangan transportasi, atau ketergantungan pada orang lain untuk menemannya. Dengan adanya layanan kesehatan yang disediakan di komunitas atau lingkungan terdekat, seperti *postu Saude integradu* lansia atau klinik desa, lansia dapat lebih mudah mendapatkan perawatan yang dibutuhkan tanpa perlu melakukan perjalanan jauh.

Pendekatan ini juga menciptakan dukungan sosial yang penting bagi kesejahteraan lansia. Dalam banyak kasus, lansia merasa terisolasi karena keterbatasan fisik atau geografis, sehingga layanan kesehatan yang berbasis komunitas tidak hanya memberikan akses fisik tetapi juga mengurangi perasaan kesepian. Lansia dapat berinteraksi dengan sesama lansia, tenaga kesehatan, dan anggota keluarga dalam kegiatan yang mendukung kesehatan fisik dan mental, seperti pemeriksaan rutin, senam lansia, atau diskusi kesehatan. Kehadiran layanan kesehatan yang terdekat memungkinkan lansia untuk lebih mudah terlibat dalam pengelolaan kesehatan secara berkelanjutan dan memiliki kesempatan untuk belajar lebih banyak tentang cara mencegah penyakit atau mengelola kondisi kesehatan yang ada.

Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan program berbasis komunitas, peningkatan literasi kesehatan, dan pengembangan infrastruktur yang ramah lansia. Pemerintah dan organisasi lokal diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk kebijakan kesehatan yang lebih inklusif.

SIMPULAN

Tingkat kesadaran lansia mengenai pentingnya kesehatan sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, akses informasi, serta faktor sosial-budaya. Efikasi diri lansia, yaitu keyakinan terhadap kemampuan untuk menjaga kesehatan, berperan penting dalam mendorong partisipasi aktif dalam pelayanan kesehatan berbasis komunitas. Di sisi lain, aksesibilitas pelayanan kesehatan tetap menjadi tantangan utama, terutama bagi lansia yang tinggal di daerah pedesaan dengan keterbatasan infrastruktur, transportasi, dan fasilitas medis. Namun, program kesehatan berbasis komunitas memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesadaran, membangun efikasi diri, dan memperluas akses layanan kesehatan. Program ini dapat menjadi solusi efektif jika didukung oleh pendekatan edukasi yang relevan, dukungan keluarga, dan keterlibatan aktif masyarakat.

Dengan mengatasi hambatan aksesibilitas dan meningkatkan kesadaran serta efikasi diri, lansia di Timor Leste dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya, sehingga kualitas hidup lansia dapat meningkat secara signifikan. Penelitian ini menekankan pentingnya kerjasama antara pemerintah, komunitas, dan tenaga kesehatan untuk mewujudkan sistem pelayanan kesehatan yang inklusif dan berkelanjutan bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2020. *Prosedur Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bikolo. 2024. "Evaluasi Program Pelayanan Kesehatan Lanjut Usiadi Desa Nunmafo Kecamatan Insana Kabupaten Timor Tengah Utara." *Jurnal Ilmu Administrasi Negara* 6(1):359–62.
- Siska. 2019. "Peningkatan Kualitas Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Mewujudkan Lansia Sehat, Mandiri, Aktif Dan Produktif." *Jurnal Universitas Jambi*.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni. 2020. *Metodologi Penelitian Bisnis Dan Ekonomi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- WHO. 2023. "Timor-Leste's Integrated Health Program – a Path to Universal Health Coverage." Retrieved November 25, 2024 (<https://www.who.int/timorleste/news/detail/12-12-2023-timor-leste-s-integrated-health-program---a-path-to-universal-health-coverage>).