



OPEN ACCESS JOURNALS

Contents lists available at <https://jurnal.yoii.ac.id>

**Dharma Publika**  
**Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat**  
Online ISSN 3025-8154

Journal homepage: <http://jurnal.yoii.ac.id/index.php/dharmapublika>



## Sosialisasi dan Pendampingan terhadap Generasi Sandwich untuk Meningkatkan *Self-Care Management* pada Wanita Bekerja di Alahan Panjang, Sumatera Barat

Riesa Rahmawati Siddik<sup>1</sup>, Dona Fitri Annisa<sup>\*2</sup>, Desy Susanti<sup>2</sup>, Julia Eva Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi, Kota Cimahi, Indonesia

<sup>3</sup> STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Jambi, Indonesia

Riwayat Artikel: Diajukan: 10 Januari 2023; Diterima: 11 februari 2023; Dipublikasikan: 30 Maret 2023

### KEYWORDS

*Sandwich generation;*  
*Self-care*  
*Management;*  
*Working women*

### ABSTRACT

*Community service is one of the implementations of the Tridharma of Higher Education. This activity can be a vehicle for the application of science and research results in an effort to contribute to solving problems in society. This training aims to help working women who are included in the sandwich generation to be able to improve Self Care Management. In this training, the methods used are socialization and pedagogy to provide an explanation of role conflict in achieving social functioning in the sandwich generation by working women", followed by sharing sessions related to self care management. The output target of this outreach and assistance is that working women have a program related to Self Care Management to minimize the occurrence of mental illness. From this activity it is hoped that women working in the sandwich generation in Alahan Panjang, West Sumatra can develop their potential in a more positive direction. As well as being able to equip themselves with knowledge related to sandwich generation and self care management.*

### KATA KUNCI

Generasi sandwich;  
Manajemen  
Perawatan Diri;  
Wanita yang  
bekerja

### ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu implementasi dari Tridharma Perguruan Tinggi. Kegiatan ini dapat menjadi wahana penerapan ilmu pengetahuan dan hasil-hasil penelitian dalam upaya memberikan sumbangan dalam pemecahan masalah yang ada di masyarakat. Pelatihan ini bertujuan untuk membantu para wanita bekerja yang termasuk dalam generasi sandwich untuk dapat meningkatkan Self Care Management. Dalam pelatihan ini, metode yang digunakan yaitu sosialisasi dan pedagogi untuk memberikan penjelasan tentang Konflik peran dalam mencapai keberfungsian sosial pada generasi sandwich oleh wanita bekerja", selanjutnya yaitu sharing session terkait self care management. Target luaran dari sosialisasi dan pendampingan ini adalah para wanita pekerja memiliki program terkait Self Care Management untuk meminimalisir terjadinya mental illness. Dari kegiatan ini diharapkan para wanita bekerja pada generasi sandwich di Alahan Panjang, Sumatera Barat dapat mengembangkan potensi dirinya kearah yang lebih positif. Serta dapat membekali diri dengan pengetahuan terkait generasi sandwich dan self care management.

## PENDAHULUAN

Pada awal studi mengenai generasi sandwich, yaitu pada tahun 1981 di California, terdapat batasan subjek penelitian tentang generasi sandwich dengan kategori usianya, yaitu perempuan yang berada pada kategori middle age (berada pada kisaran umur 45-65 tahun). Studi selanjutnya yang dilaksanakan di negara Toronto tidak membatasi usia individu untuk mengklasifikasikannya ke dalam generasi sandwich, tetapi

\* Corresponding Author: Dona Fitri Annisa, [donafitriannisa46@ikipsiliwangi.ac.id](mailto:donafitriannisa46@ikipsiliwangi.ac.id)



juga menerapkan batasan khusus yaitu keberadaan anak dengan usia di atas 18 tahun dan memiliki tanggung jawab untuk menjaga/ merawat orang tua dan/atau mertuanya (Rari, Jamalludin, & Nurokhmah, 2022).

Generasi sandwich merupakan istilah yang dipopulerkan oleh seorang profesor pekerja sosial di Amerika Serikat, yakni Dorothy A. Miller. Generasi sandwich menunjuk pada sebuah generasi yang berada pada posisi “terhimpit” di antara dua generasi yang berbeda, yaitu berada di antara orang tua mereka yang mulai menua dan di sisi lain keberadaan anak-anak mereka, ataupun saudara mereka yang masih membutuhkan bantuan dengan umur berkisar antara delapan belas tahun atau lebih (Khalil & Santoso, 2022).

Menurut Abaya (Khalil & Santoso, 2022) kategori generasi sandwich adalah the club sandwich dan the open faced sandwich. The club sandwich terdiri dari orang dewasa umur 50-60 tahun, yang terhimpit antara lanjut usia, anak, dan cucu, atau seorang individu dewasa dalam usia 30-40 tahun dengan anak kecil, orang tua yang menua, serta kakek dan nenek. Adapun the open faced sandwich adalah siapapun yang terlibat dalam memberikan pengasuhan kepada kerabat yang sudah berumur

Generasi sandwich ialah generasi setengah baya yang memiliki orangtua lanjut usia dan anak-anak tanggungan. Dalam pengertian individual, istilah ini menggambarkan orang-orang yang terjepit di antara tuntutan simultan merawat orangtua yang sudah lanjut usia dan mendukung anak-anak mereka yang masih bergantung. Peran dan tanggung jawab yang ganda, sehingga dihadapkan dengan serangkaian tantangan. Dampak dari peran generasi sandwich memiliki beberapa dampak negatif dari segi fisik, psikologis, emosional, dan beban keuangan (Salmon, 2017). Posisi yang berada di antara dua generasi membuat seseorang diibaratkan seperti sandwich, oleh sebab itu wanita bekerja dapat dikategorikan sebagai bagian dari generasi sandwich tersebut (Rari, Jamalludin, & Nurokhmah, 2022).

Mayoritas fenomena generasi sandwich terjadi pada keluarga yang memiliki pendapatan rendah, di mana generasi sandwich sendiri membutuhkan sumber penghasilan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga mereka. Keberadaan generasi sandwich dapat dikatakan terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan kajian yang dipublikasikan pada Pew Research Center pada tahun 2013 di Amerika, tercatat terdapat 47% orang dewasa memiliki tanggung jawab untuk memberikan asuhan kepada orang tua usia lanjut ataupun mengurus anak mereka yang sedang tumbuh berkembang dan terdapat persentase sebesar 15% bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan orang tua lanjut usia dan anak (Parker & Patten, 2013).

Generasi ini banyak ditemui di negara berkembang seperti Indonesia yang dikenal mempunyai nilai-nilai kekerabatan dan kekeluargaan yang sangat kuat. Salah satunya, saat seorang anak setelah dibesarkan orang tuanya sudah selayaknya berbakti kepada orang tuanya. Tanda bakti sering dimaknai sebagai membantu, bahkan menopang kehidupan ekonomi orang tuanya (Marini, 2022). Temuan berikutnya mengenai keberadaan generasi sandwich di Indonesia adalah dalam hasil survei yang dilakukan oleh Jakpat pada tahun 2020, menunjukkan hasil bahwa tercatat 48% masyarakat Indonesia merupakan generasi sandwich (JAKPAT, 2020), dengan jumlah 48% dari data tersebut di antaranya berusia 20-29. Selanjutnya data wanita bekerja pada generasi sandwich di Indonesia menurut kajian demografis yang dilakukan oleh Aazami, Shamsuddin, & Akmal (2017) menyatakan bahwa 6,42% dari total 7,009 rumah tangga yang diteliti merupakan generasi sandwich dan 10,9-11,3% merupakan wanita bekerja (Samudra & Wisana, 2016). Konflik keluarga dan pekerjaan juga menjadi perhatian wanita bekerja pada generasi sandwich.

Adapun permasalahan yang dirasakan oleh generasi sandwich menurut Miller, yaitu mereka harus membiayai kebutuhan utama keluarga mereka, seperti membayar utang, membiaya kesehatan dan pendidikan anggota keluarga, disamping harus memenuhi kebutuhan untuk diri mereka sendiri. Peran

ganda yang dijalankan oleh generasi sandwich dapat berimplikasi pada penurunan kesehatan peningkatan stres, dan ketidakmampuan untuk menemukan keseimbangan dalam hidupnya, terlebih sebagai wanita dan seorang pekerja (Yuliana, 2021).

Generasi sandwich erat kaitannya dengan pengasuhan, dimana tuntutan pengasuhan berasal dari orangtua dan anak. Beban pengasuhan dapat dialami oleh wanita bekerja generasi sandwich. Studi mengenai beban pengasuhan ialah sebesar 68,02% pengasuh merasa sangat terbebani dan 65% pengasuh menunjukkan gejala depresi (Papastavrou, dkk., 2007). Sebesar 62% pengasuh menerima bentuk kekerasan dari orangtua yang dirawatnya (Yan & Kwok, 2010). Status generasi sandwich membuat seseorang memiliki jumlah tanggungan keluarga yang lebih banyak apabila dibandingkan dengan non-generasi sandwich. Jumlah tanggungan keluarga yang lebih banyak tersebut menyebabkan generasi sandwich memiliki kewajiban finansial yang cenderung lebih tinggi dan proporsi waktu luang yang lebih sedikit dibanding non-generasi sandwich.

Survei di Amerika Serikat tahun 2007 menunjukkan bahwa generasi sandwich yang terdiri dari usia 35-54 tahun, mengalami tingkat stres lebih tinggi karena dituntut untuk menyeimbangkan peran dalam perawatan anak dan juga orang tua mereka. Hampir 40 persen wanita generasi sandwich melaporkan tingkat stres yang ekstrem. Stres ini tidak hanya memengaruhi relasi personal terhadap pasangan, anak, dan keluarga, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan diri sendiri. Padahal, menurut Varian (2010) dalam Teori Standar Ekonomi, kebahagiaan individu diturunkan dari kepuasan, yang dipengaruhi oleh pendapatan dan waktu luang. Selain itu, status sebagai generasi sandwich juga memberikan dampak negatif terhadap kondisi pernikahan, kesehatan, menimbulkan stres, kecemasan, dan kesedihan (Solberg et al., 2014).

Adapun yang dapat dilakukan oleh para wanita pekerja yang terklasifikasi ke dalam generasi sandwich ini adalah dengan meningkatkan self care terhadap dirinya. Self care merupakan merupakan wujud perilaku seseorang dalam mempertahankan kesehatan, perkembangan dan kehidupan disekitarnya (Baker & Denyes, 2008). Self care merupakan aktivitas dan inisiatif dari individu yang dilaksanakan oleh individu itu sendiri untuk memenuhi serta mempertahankan kehidupan, kesehatan dan kesejateraan. Jika dilakukan secara efektif, upaya self care dapat memberi kontribusi bagi integritas struktural fungsi dan perkembangan manusia. Normalnya, orang dewasa akan peduli dan mau merawat dirinya sendiri dengan sukarela, sedangkan bayi, lansia dan orang sakit membutuhkan bantuan untuk memenuhi aktivitas self care-nya.

Self-care dapat dilihat dari 3 dimensi yaitu dimensi pemeliharaan diri (self care maintenance), pengelolaan diri (self care management) dan kepercayaan diri (self care confidence) (Riegel, et al, 2009). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Laksmi, Suprpta, & Surinten (2020) menunjukkan bahwa self care berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup dengan kekuatan korelasi sedang dan berarah positif, yaitu semakin tinggi kemampuan self care individu maka semakin baik kualitas hidupnya.

Self care adalah sebuah proses pengambilan keputusan secara naturalistik terhadap pemilihan tingkah laku untuk mempertahankan stabilitas fisiologis (self care maintenance) dan respon terhadap gejala yang dialami (self management). Self care berpengaruh berat dalam kualitas hidup seseorang, jika seseorang memiliki self care yang baik maka sudah pasti kualitas hidupnya akan baik juga, kualitas hidup didefinisikan sepanjang waktu dan kesulitan untuk melakukan kegiatan sehari-hari. (Utomo, Ratnasari, & Andrian, 2019). Self care menurut Orem (Putri, & Hastuti, 2017) merupakan kebutuhan manusia terhadap kondisi dan perawatan diri sendiri yang penatalaksanaannya dilakukan secara terus menerus dalam upaya mempertahankan kesehatan dan kehidupan.. Orem mengembangkan definisi keperawatan yang menekankan pada kebutuhan individu tentang perawatan diri sendiri (self care). Self care dibutuhkan oleh setiap individu, baik wanita, laki-laki, maupun anak-anak. Ketika self care tidak kuat

dan tidak dapat dipertahankan maka akan mengakibatkan terjadinya kesakitan dan kematian. Self care juga menggambarkan perilaku individu yang dilakukan secara sadar, bersifat universal, dan terbatas pada diri sendiri (Sulistria, 2014).

Berdasarkan dari data tersebut sebagai wujud dari perkembangan pada setiap generasi yang diiringi dengan perkembangan dunia digital dan life style, maka pelatihan menjadi upaya yang sangat baik untuk dapat dilakukan dalam Sosialisasi dan Pendampingan terhadap Generasi Sandwich untuk Meningkatkan Self Care Management pada Wanita Bekerja. Hasil kegiatan yang dilakukan kepada Wanita Bekerja di Alahan Panjang, Sumatera Barat bertujuan untuk mensosialisasikan dan melakukan Pendampingan terhadap Generasi Sandwich untuk Meningkatkan Self Care Management pada Wanita Bekerja.

## **METODE**

Tridharma Perguruan Tinggi mengatur perguruan tinggi untuk peduli memecahkan masalah di masyarakat, di antaranya melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Sesuai dengan Tridharma Perguruan Tinggi, idealnya perguruan tinggi memiliki kepedulian dan kepekaan terhadap masyarakat. Bidang pendidikan dan pengajaran, mengkaji dan mempelajari teori-teori yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat. Dalam realisasinya, Perguruan Tinggi mengimplementasikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui beberapa kegiatan. Kegiatan tersebut antara lain: pengembangan wilayah kaji tindak (action research), Kuliah Kerja Nyata (KKN), pelayanan kepada masyarakat, pendidikan dan pelatihan (Noor, 2010). Tujuan program ini adalah memberikan Sosialisasi dan Pendampingan terhadap Generasi Sandwich untuk Meningkatkan Self Care Management pada Wanita Bekerja di Alahan Panjang, Sumatera Barat, sehingga menghasilkan perubahan pengetahuan, keterampilan, dan sikap dari kelompok masyarakat sasaran.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan sosialisasi dan pendagogi. Kegiatan ini diberikan kepada pada Wanita Bekerja di Alahan Panjang, Sumatera Barat. Metode pendagogi ini dipilih karena sebagian peserta sudah memiliki pengetahuan mengenai Self Care Management. Tahap yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi dan Pendampingan terhadap Generasi Sandwich untuk Meningkatkan Self Care Management pada Wanita Bekerja
2. Tanya jawab dan diskusi; Pada sesi tanya jawab, peserta dapat bertanya kepada narasumber jika ada yang tidak dimengerti atau belum dipahami dengan baik. Pada sesi diskusi, baik peserta ataupun panitia dapat sharing untuk menceritakan pengalamannya dan pengetahuannya terkait beban yang dirasakan oleh wanita bekerja sebagai generasi sandwich, serta upaya apa saja yang telah dilakukan untuk meningkatkan self care management agar terhindar dari stres dan juga depresi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pemaparan Materi**

Sosialisasi dan pendampingan ini dilaksanakan pada Jumat dan Sabtu, tanggal 14 dan 15 April 2023. Pelatihan ini dilaksanakan di Alahan Panjang, Sumatera Barat selama 2 hari.pada hari pertama di memberikan materi terkait Konflik peran dalam mencapai keberfungsian sosial pada generasi sandwich oleh wanita bekerja. Sedangkan pada hari kedua dilaksanakan pendampingan terkait praktek self care management.

Sosialisasi dan juga pendampingan yang dilakukan kepada wanita bekerja berjalan dengan lancar, dan para anggota yang mengikut sosialisasi menunjukkan antusias dan semangat mengikuti pendampingan yang dilaksanakan selama 2 hari yang di selenggarakan di Balai Desa.

### **Tanya Jawab dan Diskusi**

Para peserta yang mengikuti sosialisasi dan pendampingan selama pelatihan datang tepat waktu, mereka juga mencatat setiap materi yang diberikan oleh narasumber, dan juga aktif memberikan pertanyaan pada saat ada materi yang dirasa kurang dipahami. Selanjutnya, tidak jarang mereka juga saling sharing terkait beban yang dipikul sebagai tulang punggung keluarga, serta banyak dari mereka yang sebelumnya tidak begitu memahami seperti apa generasi sandwich dan apa yang musti dilakukan. Para peserta mengapresiasi dan sangat senang dengan adanya sosialisasi dan pendampingan yang dilakukan karena merasa relevan dengan yang terjadi pada kehidupan mereka. Setelah pelatihan berlangsung juga dilakukan evaluasi terkait sosialisasi tersebut dengan penyebaran intrumen, dari instrumen tersebut didapatkan data bahwa mereka senang serta mengalami peningkatan pengetahuan terkait apa itu Generasi Sandwich serta Self Care Management yang dapat mereka terapkan dalam upaya menghindari dari perasaan stres dan mental illness lainnya.

## **CONCLUSION**

Generasi sandwich adalah suatu istilah yang merujuk pada sekelompok individu yang “terjepit” di antara tuntutan simultan dalam merawat orang tuanya yang telah lanjut usia dan merawat anak-anaknya yang masih bergantung padanya, baik secara fisik, mental-emosional, maupun finansial. Generasi sandwich ini rentan mengalami banyak tekanan karena mereka merupakan sumber utama penyokong hidup orang tua dan juga anak-anak mereka. Tekanan psikologis yang dialami oleh generasi ini bisa terjadi karena orang tua atau generasi tua tidak menyiapkan masa tuanya dengan baik. Dalam hal ini, bukan hanya kehidupan finansial yang perlu dipersiapkan, melainkan juga menjaga kehidupan kesehatan mental. Self Care Management pada Wanita Bekerja merupakan salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk membekali diri para wanita bekerja untuk meminimalisir terjadinya perasaan stres dan depresi yang rentan terjadi.

## **REFERENCES**

- Aazami, S., Shamsuddin, K., & Akmal, S. (2017). Assessment of Work-Family Conflict Among Women of the Sandwich Generation. *Journal of Adult Development*, 25(2), 135-140.
- Baker, L.K., & Denyes, M.J. (2008). Predictors of self-care in adolescents with cystic fibrosis: a test of Orem's theories of self-care and self-care deficit. *Journal of Pediatric Nursing*, 23(1):37-48.
- JAKPAT. (2020). How Indonesian Sandwich Generation Deal with The Economic Shock of COVID-19 - JAKPAT Survey Report. Jakarta: JAKPAT. Retrieved from How Indonesian Sandwich Generation Deal with The Economic Shock of COVID-19 - JAKPAT Survey Report.
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 77-87.
- Laksmi, I. A. A., Suprpta, M. A., & Surinten, N. W. (2020). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Jantung Di RSD Mangusada. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 39-47.
- Marini, L. (2022). Generasi Sandwich: Permasalahan, Tantangan, Dan Solusinya. *Dinamika Karier Dan Pernikahan Pada Perkembangan Masa Dewasa: Bintang Pustaka*, 183.
- Noor, I. H. (2010). Penelitian dan pengabdian masyarakat pada perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 16(3), 285-297.
- Nurchayati, S., & Karim, D. (2016). Implementasi self care model dalam upaya meningkatkan kualitas hidup penderita gagal ginjal kronik. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(2), 25-32.

- Papastavrou, E., Kalokerinou, A., Papacostas, S. S., Tsangari, H., & Sourtzi, P. (2007). Caring for a relative with dementia: Family caregiver burden. *Journal of Advanced Nursing*, 58(5), 446-457.
- Parker, K., & Patten, E. (2013). The Sandwich Generation: Rising Financial Burdens for Middle-Aged Americans. Retrieved from Pew Research Center: <https://www.pewresearch.org/>
- Putri, L. R., & Hastuti, Y. D. (2017). *Gambaran Self Care Penderita Diabetes Melitus (DM) di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol Semarang (Doctoral dissertation, Diponegoro University)*.
- Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2022). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan antara Generasi Sandwich dan Non-Generasi Sandwich. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, 6(1), 1-13.
- Riegel, B., Lee, C. S., Dickson, V. V., & Carlson, B. (2009). An update on the self-care of heart failure index. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 24(6), 485-497. <https://doi.org/10.1097/JCN.0b013e3181b4baa0>.
- Salmon, S. A. (2017). *The Sandwich Generation: Effects of Caregiver Burden and Strategies for Assessment*. Utah: Westminster College.
- Samudra, R. R., & Wisana, D. G. K. (2016). Female labor force participation of sandwich generation in Indonesia. The 13th Indonesian Regional Sciences Association International Institute Conference, Malang, Indonesia.
- Solberg, L. M., Solberg, L. B., & Peterson, E. N. (2014). Measuring Impact of Stress in Sandwich Generation Caring for Demented Parents. 27(4), 171-179. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000114>.
- Sulistria, Y. M. (2014). Tingkat self care pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe 2 di puskesmas Kalirungkut Surabaya. *Calyptra*, 2(2), 1-11.
- Utomo, D. E., Ratnasari, F., & Andrian, A. (2019). Hubungan Self Care Management Dengan Kualitas Hidup Pasien Congestive Heart Failure. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 98-108.
- Varian, H. R. (2010). *Intermediate Microeconomics-a Modern Approach* (J. Repcheck (ed.); 8th ed.). W. W. Norton & Company.
- Yan, E., & Kwok, T. (2010). Abuse Of Older Chinese with Dementia By Family Caregivers: An Inquiry Into The Role Of Caregiver Burden. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(5), 527-535.
- Yuliana, S. (2021). Comparison of Child Health between Sandwich Generation and NonSandwich Generation. *Populasi*, 29(1), 33- 51.