



**QUEEN'S  
UNIVERSITY  
BELFAST**

## Melek kematian: mengapa penting bicara tentang kematian

Graham-Wisener, L. (2022). Melek kematian: mengapa penting bicara tentang kematian. *The Conversation*. <https://theconversation.com/melek-kematian-mengapa-penting-bicara-tentang-kematian-186467>

**Published in:**  
The Conversation

**Document Version:**  
Publisher's PDF, also known as Version of record

**Queen's University Belfast - Research Portal:**  
[Link to publication record in Queen's University Belfast Research Portal](#)

### **Publisher rights**

Copyright 2022 The Author.

This is an open access article published under a Creative Commons Attribution-NoDerivatives License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>), which permits reproduction and redistribute in any medium, provided the author and source are cited and any subsequent modifications are not distributed.

### **General rights**

Copyright for the publications made accessible via the Queen's University Belfast Research Portal is retained by the author(s) and / or other copyright owners and it is a condition of accessing these publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

### **Take down policy**

The Research Portal is Queen's institutional repository that provides access to Queen's research output. Every effort has been made to ensure that content in the Research Portal does not infringe any person's rights, or applicable UK laws. If you discover content in the Research Portal that you believe breaches copyright or violates any law, please contact [openaccess@qub.ac.uk](mailto:openaccess@qub.ac.uk).

### **Open Access**

This research has been made openly available by Queen's academics and its Open Research team. We would love to hear how access to this research benefits you. – Share your feedback with us: <http://go.qub.ac.uk/oa-feedback>



## Melek kematian: mengapa penting bicara tentang kematian

Published: July 7, 2022 2.56am BST

**Lisa Graham-Wisener**

Lecturer of Health Psychology, Queen's University Belfast



### Languages

---

Bahasa Indonesia

English

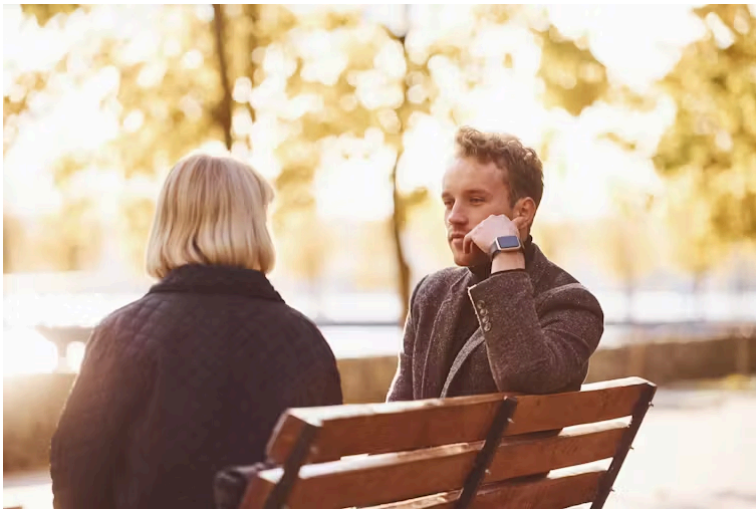
Ketika berbicara tentang kematian, kita tidak kekurangan eufemisme.

Ungkapan halus mungkin yang paling terkenal diilustrasikan dalam sketsa satire Monty Python [mengenai kematian burung beo](#) yang tayang di BBC pada 1971. Dalam sketsa, seorang pekerja toko hewan peliharaan bersikeras kepada pelanggan bahwa burung beo barunya “tidak mati tapi beristirahat, tercengang, merindukan *fjord* (perairan yang panjang, dalam, dan sempit, terletak di lembah berbentuk U dengan dinding batu yang curam pada dua sisinya), melompat-lompat di punggungnya, kemudian lelah dan habis tenaga setelah lama mengoceh”.

Pelanggan menjawab: “Ini adalah mantan burung beo, meninggal, berputih tulang, berkalang tanah, mati, pergi, tidak ada lagi, sudah tidak ada lagi. Sudah menghembuskan napas terakhir dan pergi untuk melihat pembuatnya, ini adalah kehilangan kehidupan, burung beo yang sudah tiada dan beristirahat dalam damai.”

Berbicara secara terbuka tentang kematian – dan sekarat – bisa jadi sulit. Orang yang pernah merawat seseorang yang sekarat menunjukkan bahwa mereka merasa dapat terlibat lebih mudah dengan perilaku ini. Pengalaman mereka membantu mereka mengatasi hambatan yang begitu banyak dari yang kita rasakan ketika memikirkan kematian.

Mampu berbicara tentang kematian, sekarat, dan kehilangan adalah aspek penting dari apa yang disebut oleh psikolog dan spesialis perawatan paliatif sebagai “melek kematian (*death literacy*)”. Ini adalah pengetahuan praktis tentang cara mendapatkan akses, memahami, dan membuat pilihan berdasarkan informasi tentang pilihan perawatan akhir kehidupan dan kematian. Ini secara langsung membentuk keputusan yang kita buat tentang perawatan yang kita terima serta kemampuan kita untuk merawat orang lain.



Orang menemukan kesulitan untuk berbicara tentang kematian. Shutterstock

Hasil sensus Inggris tahun 2021 menunjukkan bahwa ada proporsi yang lebih besar dari orang tua dalam masyarakat kita daripada dekade sebelumnya. Dengan populasi yang menua, tentu saja, muncul jumlah kematian yang lebih tinggi dan tekanan pada sistem perawatan kesehatan.

## **Mengapa kita tidak berbicara tentang kematian**

Kami melakukan survei online pada 2019. Dalam survei ini, 381 orang dewasa di Irlandia Utara ditanyai apa yang mencegah mereka berbicara lebih banyak tentang kematian dan sekarat.

Kami menemukan bahwa orang merasa tidak siap untuk berbicara tentang kematian. Ketika berbicara dengan orang lain tentang situasi orang itu, mereka khawatir mereka mungkin mengatakan hal yang salah, atau tidak dapat membantu orang itu mengelola emosi yang muncul dalam diskusi ini. Seperti yang dikatakan seorang perempuan:

*Kadang-kadang Anda ingin menghindari membuat seseorang kesal meski Anda tahu akan baik bagi mereka untuk berbicara.*

Sebaliknya, ketika ditanya apa yang akan mendorong mereka untuk berbicara lebih banyak tentang kematian dan sekarat, seorang remaja putri menyarankan:

*Ketika Anda membandingkan polaritas antara kelahiran dan kematian, seberapa banyak hal itu diakui, itu aneh. Kematian adalah bagian besar dari kehidupan ... Jika kita semua bisa merangkulnya dan membawa rasa kebersamaan dan persahabatan padanya, itu tidak akan menjadi gelap dan menakutkan.*

## **Apa itu literasi kematian?**


Pada 2021 kami mensurvei 8.077 orang dewasa di Inggris Raya. Hasil survei menunjukkan bahwa pada hari-hari terakhir kehidupan mereka, prioritas utama bagi kebanyakan orang adalah bebas dari rasa sakit dan gejala lainnya, berada di antara orang-orang terkasih, dan mempertahankan martabat dan rasa hormat.

Meski demikian, sebagian besar melaporkan tidak berbicara dengan siapa pun tentang keinginan mereka.

Kita tahu bahwa ketika kesehatan seseorang menurun, ada risiko bahwa mereka mungkin kehilangan kapasitas untuk membuat keputusan penting tentang perawatan akhir hidup dan kematian mereka. Jadi, kemampuan untuk berbicara sebelumnya sangat penting.

Ada beberapa aspek untuk memberdayakan orang menjadi melek kematian. Berbicara tentang kematian itu penting, tapi orang juga membutuhkan keterampilan dan pengetahuan lain untuk memberikan dukungan praktis seputar akhir hidup dan mati.

Kami menemukan bahwa orang-orang di Inggris sering tidak mengetahui caranya untuk menggunakan sistem kesehatan di akhir kehidupan atau pilihan pemakaman untuk diri mereka sendiri atau orang lain. Hampir setengah dari Inggris Raya responden yang kami ajak bicara melaporkan bahwa mereka tidak tahu di mana menemukan informasi tentang bagaimana merencanakan perawatan di akhir hayat. Dan lebih dari setengah dari orang-orang yang kami survei tidak tahu di mana menemukan dukungan duka.

 Man holds the hand of an older woman resting in bed

Kepedulian dari masyarakat diperlukan untuk orang-orang di akhir hayatnya. Shutterstock

Spesialis kesehatan masyarakat, termasuk badan amal Inggris Compassionate Communities, semakin menyadari bahwa kematian, sekarat, dan kehilangan adalah pusat dan tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial. Dengan kata lain, mereka tidak terjadi dalam ruang hampa. Mereka, seperti sosiolog kesehatan masyarakat Prof Allan Kellehear mengingatkan kita, “tanggung jawab semua orang”.

Siapa pun yang mendekati akhir hidupnya, atau merawat seseorang yang sekarat atau berduka karena kehilangan orang yang dicintai membutuhkan dukungan. Dan itu adalah pendekatan kesehatan masyarakat baru oleh penyedia layanan kesehatan yang bekerja bersama-sama dengan komunitas keluarga, teman, dan tetangga yang melek kematian.

Para peneliti memperkirakan pada 2040 sebagian besar kematian akan terjadi baik di rumah atau di panti jompo. Memberdayakan orang untuk mengadvokasi perawatan akhir hayat mereka sendiri serta untuk merawat orang-orang di sekitar mereka, tidak pernah lebih penting.

This article was originally published in English