

Zifatama

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U, Psikolog, dkk.

BERBAGI SEPUTAR **USIA** **LANJUT**



Tim Penyunting :

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog

Adelia Kesumaningsari, S.Psi, M.Sc

Tilawah Hasanah Puteri Pertiwi, S.Psi

BERBAGI SEPUTAR USIA LANJUT

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U, Psikolog., dkk.

Tim Penyunting:

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog

Adelia Kesumaningsari, S.Psi, M.Sc

Tilawah Hasanah Puteri Pertiwi, S.Psi



DAFTAR ISI

SEKAPUR SIRIH	I
PENGANTAR DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SURABAYA	IV
DAFTAR ISI	VII
BAGIAN I KETANGGUHAN HIDUP LANSIA	1
MASA DEWASA AKHIR	2
<i>Samsunuwiyati Marat</i>	
SUCCESSFUL AGEING : ANTARA MEMBERDAYAKAN DAN MEMARGINALKAN	13
<i>Made Diah Lestari</i>	
LANSIA BERMENTAL PEMENANG	26
<i>Irwan Amrun</i>	
VIRTUE DAN ALTRUISME LANSIA DI AREA BENCANA	53
<i>Listyo Yuwanto</i>	

**MENGUPAYAKAN RESILIENSI DI TENGAH
PANDEMI PADA LANSIA: BAGAIMANA CARANYA?**

69

Wiwin Hendriani

**BAGIAN II PENDAMPINGAN LANSIA DALAM
KELUARGA DAN SOSIAL**

88

LANSIA BAHAGIA KELUARGA SEJAHTERA

89

Dewi Mahastuti

MENJADI FAMILY CAREGIVER BAGI LANSIA 101

Ni Putu Adelia Kesumaningsari

MENDAMPINGI IBU YANG LANJUT USIA 118

Srisiuni Sugoto

**BAGAIMANAKAH KOMUNIKASI YANG EFEKTIF,
MENYEJUKKAN, DAN MEMBAHAGIAKAN BAGI
LANJUT USIA?** 129

Jatie K. Pudjibudojo

**KEGIATAN INDIVIDU LANJUT USIA DI WAKTU
LUANG** 146

Setiasih

BAGIAN III KESEHATAN LANSIA	156
MENGAWAL KESEHATAN PENGLIHATAN LANSIA UNTUK MEWUJUDKAN LANSIA TANGGUH	157
<i>dr. Sawitri Boengas, Sp.M</i>	
TETAP SEHAT DAN CERIA DI MASA LANJUT USIA	181
<i>dr. Ervin Dyah Ayu M. D.</i>	
HIDUP NYAMAN BERSAMA MENOPOUSE	191
<i>Rachmad P. Armanto, dr., SpOG.</i>	
IMPOTENSI : MUSUH BEBUYUTAN PRIA	205
<i>dr. Ahmad Anies Shahab, Sp.U</i>	
AWAS, PRIA BISA JUGA ALAMI MENOPAUSE!	216
<i>dr. Ahmad Anies Shahab, Sp.U</i>	
LUBANG KECIL YG MEREPOTKAN PRIA DEWASA DAN USIA TUA	221
<i>dr. Welly Boedi S., SpB</i>	
BAGIAN IV ADAPTASI PSIKOLOGIS LANSIA	233
PENGEMBANGAN DIRI DI USIA LANJUT: MENCAPAI KEBERMAKNAAN HIDUP	234
<i>Dewi Retno Suminar</i>	

BERTAHAN DI PERIODE KEHILANGAN	248
<i>Soerjantini Rahaju</i>	
MENEPIS SINDROM SARANG KOSONG (EMPTY NEST SYNDROME) PADA PEREMPUAN USIA LANJUT	255
<i>Yudho Bawono</i>	
MENJALANI KEHIDUPAN PASCA PENSIUN	265
<i>Aftinnisa Rasyida</i>	
PENGAMBILAN KEPUTUSAN KEUANGAN PADA INDIVIDU USIA LANJUT	277
<i>Honey Wahyuni Sugiharto Elgeka</i>	
BAGIAN V MUTIARA KISAH	290
IBU MALAIKATKU DI DUNIA	291
MALAM ITU DATANGNYA LAMBAN	295
FALSAFAH INDAH RENUNGAN HIDUP	298
SYUKUR	300
SEBUAH CATATAN KECIL TENTANG PERSAHABATAN	302
THE SKY GETS DARK SLOWLY	305
RENUNGAN PAGI	311
KISAH KAHLIL GIBRAN	314

<i>AKU SUKA ROTI GOSONG</i>	316
<i>LELAKI TUA DI SCHIPHOL AIRPORT</i>	317
<i>GOLDEN MEMORIES</i>	320
<i>SURAT CINTA UNTUKMU DUHAI ANAKKU</i>	323
<i>ALAM TAKAMBANG JADI GURU</i>	325
<i>HAPINESS IS THE ONLY SECRET OF HEALTH</i>	328
<i>CIRI-CIRI ORANG BAIK</i>	331
<i>S.E.P.A.T.U</i>	334
<i>SUAMI DI USIA SENJA</i>	335
<i>ONE STORY, TWO PERSPECTIVES</i>	340
<i>HARGA DIRI</i>	343
<i>DAFTAR PUSTAKA</i>	346

LANSIA BAHAGIA KELUARGA SEJAHTERA

Dewi Mahastuti

Perkembangan manusia dimulai dari masa konsepsi atau juga disebut dengan masa bertemunya sel telur dan sel sperma yang berlanjut pada tahap bayi, anak usia dini, anak usia sekolah, remaja, dewasa dini, dewasa madya, dan berakhir pada dewasa akhir atau lansia. Usia lanjut merupakan tahap terakhir dari perjalanan hidup manusia di bumi ini. Orang lanjut usia atau yang biasa dikenal dengan sebutan lansia adalah orang-orang yang berada di kelompok usia lebih dari 60 tahun. Lanjut usia menurut WHO (*World Health Organization*) dibagi menurut tingkatan usianya yakni usia pertengahan (45-59 tahun), usia lanjut (60-74 tahun), usia lanjut tua (75-84 tahun), usia sangat tua (>84 tahun) (Notoatmodjo, 2007).

Pada tahap ini banyak penyesuaian yang harus dilakukan oleh lansia karena banyaknya perubahan yang terjadi pada diri lansia meliputi aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosinya. Pada aspek fisik, lansia mengalami perubahan mulai kekuatan, fungsi organ, kesehatan dan kondisi fisik yang tampak dari luar seperti keriput, menurunnya kekenyalan dan elastisitas kulit tampak pada

lansia dikarenakan berkurangnya jaringan lemak yang ada di bawah kulit. Kekuatan lansia juga sudah mulai menurun baik kekuatan fisiknya maupun kekuatan dari organ tubuhnya. Lansia kurang mampu jika harus melakukan kegiatan yang terkait dengan fisiknya seperti berjalan, mengangkat beban, dan olah raga berat (Santrock, 2011).

Permasalahan kesehatan banyak muncul pada usia ini karena menurunnya fungsi organ pada lansia. Penyakit degeneratif mulai banyak bermunculan seperti hipertensi, kolesterol, jantung, diabetes mellitus. Hal ini salah satunya dikarenakan menurunnya fungsi dari organ pencernaan dalam diri lansia tersebut. Pencernaannya tidak dapat maksimal dalam mengolah makanan. Permasalahan kesehatan ini yang banyak membuat lansia menjadi sangat tertekan dan membatasi aktivitas lansia sehari-hari.

Penurunan lain yang terlihat pada lansia juga pada aspek kognisinya. Aspek kognitif yang banyak mengalami penurunan antara lain memori, bahasa, fleksibilitas berpikir, kekuatan berpikir, serta kecepatan berpikir. Penurunan kemampuan kognitif ini merupakan salah satu hal yang membuat lansia sering disingkirkan atau tersisih dalam keluarga karena dianggap pemikirannya kurang tepat dan relevan dengan permasalahan yang dihadapi. Sebagai dampak penurunan fungsi kognitif ini, lansia sering lupa dan kurang mampu diajak untuk memecahkan

masalah. Lansia juga banyak yang sudah pikun sehingga lupa apa yang sudah dilakukannya.

Penurunan pada aspek fisik dan kognitif ini akan berdampak pada perkembangan aspek emosi dan sosialnya. Ketidakmampuannya dalam hal fisik akan membatasi lansia dalam melakukan kegiatan sosial ataupun kegiatan sehari-hari. Keterbatasan kegiatan ini membuat jenuh dan bosan, sehingga lansia akan banyak *uring-uringan* dan banyak meminta perhatian dari keluarganya. Penurunan kemampuan berpikir juga akan membuat lansia tampak lemah dihadapan anak dan cucunya sehingga sering kurang diperhatikan keberadaannya. Perasaan jenuh, bosan, tersisih, dan kesepian ini akan membuat kondisi lansia akan lebih cepat memburuk.

Kondisi lansia sangatlah beragam. Ada lansia yang hingga akhir masa hidupnya masih aktif dalam kegiatan sosial, mengajar, dan mengerjakan pekerjaan rumah sehari-hari. Kesehatannya juga sangat prima, kekuatan fisiknya juga baik, terlihat bahagia, dan aktif beraktivitas sehari-hari. Namun ada juga lansia yang kesehatannya dan kekuatan fisiknya kurang baik, kurang aktif beraktivitas sehari-hari. Lansia banyak yang terlihat lemas dan kurang bergairah menghadapi hari-harinya.

Successful ageing atau *optimal ageing* adalah satu kata yang mendasari fenomena yang terjadi di atas. *Successful ageing* adalah sebuah kondisi di mana lansia mengalami kepuasan atas dirinya dari segi fisik, psikologis, kognisi, sosial dan finansial yang juga akan mendatangkan kepuasan bagi orang-orang di sekitarnya (Mönks, 2004). *Successful ageing* ini merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai oleh seorang lansia karena dapat berdampak pada kebahagiaan lansia di kehidupannya.

Hal ini berkaitan dengan penyesuaian lansia pada pekerjaan, kehidupan sosialnya, ataupun keluarganya. Keberhasilan lansia dalam hal ini ketika lansia memiliki persepsi positif yakni merasa dirinya masih berguna dan memberikan manfaat bagi keluarga, masyarakat, serta memiliki karir (Hurlock, 1996). Misalnya lansia memiliki aktivitas yang disukai sesuai kondisinya, masih aktif melakukan aktivitas itu, dan menikmati aktivitas tersebut. Disamping itu juga mempunyai keluarga yang memberikan dukungan padanya.

Seiring dengan pertambahan usia maka aktivitas fisik atau keterlibatan individu dalam pekerjaan, kehidupan sosial ataupun pekerjaan akan semakin menurun intensitasnya. Berdasarkan teori aktivitas (*activity theory*) menyatakan bahwa lansia mulai

mengurangi aktivitasnya seiring dengan bertambahnya usia karena faktor kesehatan, kekuatan fisik ataupun karena kemampuan dirinya yang mulai menurun (Santrock, 2011). Penurunan kemampuan lansia menurunkan keterlibatan lansia pada banyak kegiatan dan aktivitas sehari-hari sehingga lansia semakin hari akan semakin tersisihkan.

Penurunan kemampuan pada lansia merupakan perubahan alami yang dialami oleh semua orang. Kaplan (1998) menyatakan bahwa *Successful ageing* berkaitan dengan peran seorang individu dalam masyarakat yang tetap memiliki aktivitas yang berguna bagi masyarakat. Lansia tetap dapat melakukan aktivitas sesuai dengan kondisinya dan tetap dapat melakukan sesuatu yang berguna bagi orang lain. Lansia dapat memaksimalkan kelebihannya untuk meminimalkan penurunan yang dialaminya.

Menurut Suardiman (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan lansia mencapai hal ini antara lain :

1. Optimis dan rasa yakin untuk meningkatkan kesehatan dan fungsi fisik.
2. Optimisasi secara selektif dengan kompensasi untuk membangun keterbatasan energi fisik dan sumber kognitif sebesar-besarnya.

3. Penguatan konsep diri yang meningkatkan penerimaan diri dan pencapaian harapan.
4. Memperkuat pengertian emosional dan pengaturan emosional diri yang mendukung makna hidup serta menghadirkan ikatan sosial.
5. Menerima perubahan yang membantu perkembangan kepuasan hidup.
6. Perasaan spiritual dan keyakinan yang matang, membangun harapan akan kematian dengan ketenangan dan kesabaran.
7. Kontrol pribadi dalam hal ketergantungan dan kemandirian.
8. Kualitas hubungan dengan keluarga yang tinggi, memberikan dukungan sosial dan persahabatan yang menyenangkan.

Berdasarkan faktor-faktor diatas maka dapat dilihat bahwa kesuksesan lansia sangat dipengaruhi dan ditunjang dengan banyak faktor. Pencapaian *successful ageing* ini tidak hanya dipengaruhi oleh diri lansia itu sendiri tetapi juga perlu adanya perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Lansia akan menjadi pribadi yang sukses karena telah bisa menerima keadaan di masa tuanya dan masih dapat beraktivitas sesuai keadaannya yang didukung penuh oleh keluarga, teman, dan komunitasnya.

Dukungan keluarga selain meningkatkan kesuksesan pada lansia juga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia menjadi mengalami penurunan. Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat sehingga memiliki peran yang sangat penting dalam perawatan lanjut usia untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia.

Dukungan sosial bagi lanjut usia sangat diperlukan selama lansia sendiri masih mampu memahami makna dukungan sosial tersebut sebagai pendukung dalam kehidupannya. Namun di kehidupan lansia seringkali ditemui bahwa tidak semua lansia mampu memahami adanya dukungan sosial dari orang lain, sehingga walaupun lansia telah menerima dukungan sosial tetap masih saja menunjukkan adanya ketidakpuasan, yang ditampilkan dengan cara menggerutu, kecewa, kesal dan sebagainya. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya dampak negatif dari budaya timur yang menempatkan lansia pada kedudukan yang lebih tinggi dibandingkan orang muda.

Berkeinginan untuk menjaga martabat lansia terkadang anggota keluarga malah menjadi *over protective* (Suardiman, 2011). Para lansia dilarang jalan keluar rumah, takut kalau-kalau jatuh atau mendapat kecelakaan, dilarang mengerjakan pekerjaan yang agak memberatkan

dan sebagainya, sehingga kebiasaan ini akan merugikan lansia baik dari segi mental maupun fisik.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Oatley dalam Suardiman (2011) menyatakan bahwa seseorang yang berupaya mempertahankan kesejahteraan, secara kuat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterimanya. Seseorang menemukan kembali pada kondisi sejahtera juga dipengaruhi oleh dukungan sosial. Hasil penelitian menjelaskan bahwa rata-rata lama tinggal pasien di rumah sakit dua hari lebih pendek pada pasien yang mendapatkan dukungan sosial, daripada lansia yang tidak mendapat dukungan.

Jenis dukungan sosial yang paling membantu seseorang tergantung pada masalah kesehatan dan dukungan orang lain. Bagi lanjut usia, keluarga merupakan sumber kepuasan. Hampir seluruh lansia merasa bahwa tinggal di tengah-tengah keluarga merupakan kebahagiaan dan kepuasan bagi lansia. Kepuasan didapat karena lansia merasa sudah lengkap fungsi dirinya yaitu sebagai orang tua dan juga sebagai kakek dan nenek. Lansia dapat berperan dengan berbagai gaya, yaitu gaya formal, gaya bermain, gaya pengganti orang tua, gaya bijak, gaya orang luar, di mana setiap gaya membawa keuntungan dan kerugian masing-masing.

Tidak banyak lansia yang memiliki keinginan untuk tinggal di Panti Werdha. Tinggal di Panti Werdha sering membuat lansia merasa bahwa kehidupannya sudah berakhir. Keberadaan keluarga dapat menjadi faktor penyebab frustrasi bagi orang lansia, apalagi jika ada hambatan komunikasi antara lansia dengan anak atau cucu yang biasanya terjadi akibat perbedaan faktor generasi. Dengan adanya dukungan sosial dari keluarga, individu akan merasa yakin bahwa dirinya dicintai, disayangi, dihargai, bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial (Purba, Yulianto, dan Widyanti, 2007). Dukungan keluarga memiliki peran yang besar dalam kehidupan lansia. Hurlock (1996) menyebutkan bahwa kebutuhan psikologis dalam pola hidup lansia akan terpenuhi apabila lansia didekatkan dengan kerabat keluarga dan teman-teman sehingga memungkinkan untuk sering berkomunikasi.

Dukungan dari keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan dapat memotivasi lansia dalam menjaga kesehatannya. Pentingnya dukungan sosial dari keluarga terdekat, membantu lansia untuk dapat membangun persepsi bahwa dirinya masih dihargai, dicintai, dan dihormati, sehingga ada unsur "*sungkan*" untuk minta dilayani.

Dukungan sosial keluarga adalah bantuan yang diterima individu dari keluarga atau kerabat dekatnya yang ada di sekitarnya sehingga membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai. Bentuk dukungan sosial keluarga menurut Sarafino (2006) antara lain dukungan emosional, instrumental, penghargaan dan informasi. Dukungan emosional meliputi perhatian, kasih, penerimaan, kenyamanan, perasaan dicintai dan dihargai. Dukungan emosional ini sangat besar dampaknya bagi kebahagiaan lansia.

Keluarga yang memberikan perhatian, kasih sayang, menghormati, mencintai dan menghargai lansia, maka akan memperlakukan lansia dengan cara yang sangat baik. Lansia akan diterima keberadaannya ataupun kondisinya apa adanya. Keberadaan lansia di rumah sangat diharapkan, penghormatan dan penghargaan akan selalu diberikan. Pengalaman, nasehat, ataupun pemikiran serta masukan dari lansia masih diharapkan dalam penyelesaian masalah sehari-hari sehingga lansia merasa diterima di rumah.

Komunikasi dan interaksi antara lansia dengan anggota keluarga harus sering terjadi dan tentu saja perlu berkualitas. Hubungan antara lansia, anak, dan cucu disebut berjalan baik jika ditandai dengan adanya komunikasi serta interaksi sehari-hari yang berkualitas.

Lansia dapat menyampaikan apa yang diinginkan dan dirasakan saat itu. Keluarga juga bersedia mendengarkan curahan hatinya. Para anggota keluarga berfungsi sesuai dengan perannya masing-masing. Lansia menghormati anggota keluarga lain dan tidak menganggap dirinya paling benar dan tahu akan segala sesuatu karena paling tua. Penerimaan di rumah akan membuat lansia merasa bahagia dan dihargai.

Keluarga juga menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung lansia sesuai dengan kondisinya seperti tempat duduk di kamar mandi, toilet yang dilengkapi dengan pengaman untuk lansia, serta fasilitas di rumah yang ramah terhadap lansia. Tanggap terhadap kondisi lansia dengan bantuan tanpa pamrih dari seluruh anggota keluarga akan membuat lansia merasa betah dan bahagia. Keluarga juga akan selalu memberikan motivasi pada lansia untuk selalu menjaga kesehatan dirinya.

Dukungan keluarga terhadap lansia dalam mengakses informasi juga sangat membantu karena lansia kesulitan menyesuaikan dengan perubahan teknologi yang cepat. Keluarga terutama anak atau cucu dapat membantu memberikan informasi yang menenangkan lansia terkait kondisi yang terjadi saat ini dengan berita-berita yang sifatnya menenangkan. Berita yang membuat cemas

sebaiknya dihindari karena kecemasan pada lansia akan berdampak pada kondisi kesehatan fisik lansia.

Selain itu, keluarga juga dapat menghabiskan waktu dengan melaksanakan kegiatan bersama anggota keluarganya yang lansia. Aktivitas yang dilakukan secara bersama-sama akan menumbuhkan kehangatan di dalam keluarga yang akan membuat lansia bahagia, seperti kegiatan olahraga, beribadah, memasak, dan makan bersama. Kebersamaan bersama keluarga dapat membuat lansia merasa senang, bahagia, diterima keberadaannya. Kebahagiaan dapat membuat lansia menjadi sehat dan tidak mudah sakit.



Dewi Mahastuti, S.Psi., M.Si lahir di Banyuwangi, 22 November 1977. Dewi merupakan salah staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah sejak tahun 2005. Latar belakang pendidikan S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan S2 nya diselesaikan di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, jurusan Psikologi Perkembangan. Peminatan yang didalami selama ini adalah Psikologi Perkembangan, Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus, Psikologi Pendidikan serta Psikologi Positif dan Biopsikologi. Disamping sebagai dosen, juga aktif dalam organisasi keprofesian Psikologi.

BERBAGI SEPUTAR USIA LANJUT

Buku *Berbagi Seputar Usia Lanjut* menuturkan berbagai dinamika kehidupan individu lanjut usia dengan segala serba-serbi kehidupannya di tengah proses penyesuaian diri yang terus menerus demi menjadi pribadi yang tangguh. Pembahasan dalam buku ini mencakup berbagai kajian dan informasi praktis seputar aspek kehidupan lansia dari sisi kesehatan, psikologi, dan kehidupan sosial dari para usia lanjut yang terbagi dalam beberapa sub-bab pembahasan seperti : (1) Ketangguhan Hidup Lansia, (2) Pendampingan Lansia dalam Keluarga dan Sosial, (3) Kesehatan Lansia, dan (4) Adaptasi Psikologis Lansia. Pada akhir buku juga disajikan tulisan-tulisan pendek inspiratif mengenai kehidupan lansia yang terangkum dalam bagian Mutiara Kisah. Buku ini ditujukan untuk para lansia, pendamping lansia, keluarga, ataupun mereka yang kelak akan memasuki usia senja sebagai lansia yang perlu sahabat untuk menjalani hari tua yang tangguh dan bahagia.

Penerbit

Zifatama Jawa

Jl. Taman Pondok Jati J4,

Taman - Sidoarjo

Telp : 031-99786278

Email : zifatama1@gmail.com



ISBN 978-623-7748-76-2



9

786237

748762