

LANSLIA SEHAT & PRODUKTIF



Ns. Omay Rohmana, S.Kep, M.Kep.



LANSIA SEHAT DAN PRODUKTIF

LANSIA SEHAT DAN PRODUKTIF

Ns. Omay Rohmana, S.Kep, M.Kep.



LANZIA SEHAT DAN PRODUKTIF

Penulis:

Ns. Omay Rohmana, S.Kep, M.Kep.

Editor:

Ati Siti Rochayati, SKM, M.Kes

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Juli 2022

Hak Cipta 2022, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2022 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2022

; 14,8 x 21 cm

ISBN : 978-623-448-148-8

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat dan karunia-Nya Penulis dapat menyelesaikan buku ini. Buku ini ditulis tidak lain bertujuan agar para lansia khususnya dan masyarakat umumnya dapat meningkatkan pemahamannya terhadap berbagai upaya untuk mewujudkan lansia yang sehat dan produktif. Oleh karena itu, buku ini diberi judul “Lansia Sehat dan Produktif”

Penulis menyampaikan rasa terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Penulis tidak dapat menyebut satu persatu, tetapi penulis yakin tanpa bantuannya Penulis belum tentu dapat menyelesaikan buku ini. Semoga amal baik yang diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Penulis sangat menyadari, bahwa buku ini sangat sederhana dan jauh dari kata sempurna. Penulis sangat berharap sumbang saran yang membangun dari para pembaca bagi perbaikan buku ini sangat membantu.

Akhirnya semoga buku ini bisa memberi manfaat yang sebesar-besarnya bagi upaya peningkatan kesehatan lansia pada khususnya dan masyarakat pada umumnya. Terimakasih.

Cirebon, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	II
DAFTAR TABEL	IV
DAFTAR GAMBAR	V
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Situasi Lansia Saat Ini	1
B. Kebijakan Pemerintah terhadap Lansia	3
C. Permasalahan Kesehatan Lansia	8
D. Solusi Permasalahan	10
BAB II LANSIA DAN PERUBAHANNYA	13
A. Pengertian Lansia	13
B. Perubahan-perubahan pada Lansia	14
1. Perubahan Fisik dan Fisiologis	15
2. Perubahan Kognitif	17
3. Perubahan Mental psikologis	17
4. Perubahan sosial	22
5. Perubahan Spiritual pada Lansia	24
BAB III MASALAH KESEHATAN LANSIA	26
A. Masalah Kesehatan Fisik	28
1. Hipertensi	28
2. Stroke	29
3. Jantung Iskemik	31
4. Kencing Manis (Diabetes Melitus)	31
5. Paru Kronis	31
6. Infeksi Saluran Kemih	32
B. Masalah Gizi Pada Lansia	32
C. Masalah seksual pada lansia	33
D. Masalah Kesehatan Kognitif	35
E. Masalah Kesehatan Mental Psikologis	36
1. Depresi	36
2. Delirium	36
3. Insomnia	37

4. Gangguan Cemas	37
5. Demensia (Kepikunan)	38
F. Masalah Kesehatan Akibat Perubahan Sosial	38
G. Masalah kesehatan berkaitan dengan aspek spiritual	40
BAB IV MENJADI LANSIA SEHAT DAN PRODUKTIF	42
A. Lansia Sehat dan Produktif	42
B. Bagaimana menjadi Lansia Sehat dan Produktif	46
BAB V PENUTUP	113
DAFTAR PUSTAKA	116

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Katagori hasil penghitungan IMT

56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Ilustrasi Situasi Lansia Saat Ini	1
Gambar 2 Ilustrasi Usia Lansia	13
Gambar 3 Ilustrasi Masalah Kesehatan pada Lansia	26
Gambar 4 Ilustrasi Lansia Sehat dan Produktif	42
Gambar 5 Gizi Seimbang Lansia	53
Gambar 6 Rumus Perhitungan IMT	55
Gambar 7 Hasil perhitungan IMT Kasus	56
Gambar 8 Contoh Berbagai Aktivitas Latihan Aerobik	66
Gambar 9 Contoh Berbagai Latihan Kekuatan Otot	68
Gambar 10 Contoh Berbagai Latihan Fleksibilitas dan Keseimbangan	70
Gambar 11 Jenis Olahraga untuk Lansia	71
Gambar 12 Ilustrasi Lansia Sehat dan Produktif	113

BAB I

PENDAHULUAN



Gambar 1 Ilustrasi Situasi Lansia Saat Ini
sumber: www.balairungpress.com

A. Situasi Lansia Saat Ini

Orang mungkin baru menyadari, bahwa Dia telah menjadi seorang lanjut usia (lansia). Dia merayakan hari ulang tahunnya dan ternyata baru disadari merupakan ulang tahun yang ke-60. Dia mungkin masih berharap belum saatnya menjadi lansia, tetapi demikian World Health Organisation (WHO) menetapkan orang yang sudah masuk usia 60 tahun disebut sebagai lansia.^{1,5} Seandainya Dia lahir pada tanggal 1 Oktober, kita bisa mengucapkan selamat! dan ternyata perayaan ulang tahunnya bertepatan dengan Hari Lansia Sedunia yang diperingati setiap tanggal 1 Oktober. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menetapkan hal ini, berdasarkan *International Plan of Action on Ageing (Vienna Plan)* dengan Resolusi No.37/51 Tahun 1982, *United Nations*

Principles for Older Persons dengan Resolusi No.46/91, dan *United Nations Resolution* No.045/206 Tahun 1991.² Anda yang lahir tanggal 29 Mei, jangan khawatir, selamat! karena Anda lahir bertepatan dengan Hari Lansia Nasional.³

Respon orang yang sudah menjadi lansia mungkin campur aduk. Orang mungkin bahagia, karena telah mengalami berbagai peristiwa kehidupan, yang begitu mengagumkan dan memiliki tubuh yang bugar sampai usia saat ini. Tetapi bisa jadi orang mulai merasa cemas, sedih, bahkan kecewa karena ternyata umurnya sudah mulai senja. Orang yang sudah menjadi lansia merasa sudah tidak muda lagi, meskipun merasa masih banyak hal yang belum tuntas dikerjakan. Bahkan, mungkin sudah merasa akan segera meninggalkan dunia, sehingga cemas karena belum merasa siap menjalaninya. Hal tersebut merupakan hal wajar dan dialami banyak orang, tidak perlu terlalu khawatir dan mencemaskannya. Banyak orang yang sudah masuk sebagai lansia, termasuk di Indonesia. Dan mereka bisa menjalani dan menikmati kehidupannya dengan bahagia, sejahtera secara fisik, mental, spiritual serta sosial serta tetap hidup produktif secara sosial maupun ekonomi.⁴

Saat ini, hampir di sebagian besar dunia terjadi peningkatan pembangunan di bidang kesehatan. Negara maju maupun berkembang meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Hal ini menyebabkan usia harapan hidup

penduduk semakin meningkat dan menyebabkan terjadinya perubahan komposisi penduduk dunia.⁵ Penduduk dengan usia lebih dari 60 tahun meningkat drastis, dan ini sudah menjadi fenomena di seluruh dunia. Terdapat 9,3% (727 juta) orang yang berusia lansia pada tahun 2020.^{6,7} Diperkirakan menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050 dan terdapat 33 negara dengan jumlah lansia mencapai lebih dari 10 juta orang, dimana 22 negara diantaranya merupakan negara berkembang.⁷ Kita tidak menyangka banyak sekali penduduk lansia di dunia, termasuk di Indonesia.

Kita coba lihat keadaan penduduk lansia di Indonesia. Lansia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 10,7% dari jumlah total penduduk. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia sebanyak 270,20 juta jiwa. Berarti ada kurang lebih 28,9 juta orang lansia di Indonesia.⁶. Kita patut mengambil hikmah dan semestinya bersyukur, bahwa mungkin banyak orang sekarang hidupnya lebih baik, lebih sehat, dan sejahtera. Pemerintah dalam hal ini telah menunjukkan upaya yang lebih baik dalam memperhatikan dan meningkatkan pelayanan kesehatan kepada lansia.

B. Kebijakan Pemerintah terhadap Lansia

Manusia panjang umur bisa menjadi berkah, juga bisa jadi beban. Kita bisa berandai-andai, melihat kehidupan lansia secara hitam putih atau dari dua sisi yang bertolak belakang.

Dimana ada lansia sehat dan tetap produktif di satu sisi, dan pada sisi lain ada lansia yang lemah, sakit, dan tidak produktif. Kita tentu saja tidak berharap berada pada sisi yang kedua. Kita bisa jadi orang yang merasakan kehidupan tidak nyaman, membebani keluarga secara fisik, mental maupun sosial. Bahkan menjadi beban negara, karena harus menyediakan fasilitas dan anggaran pelayanan kesehatan maupun sosial yang tidak sedikit.

Hampir sebagian besar negara di dunia berupaya memperhatikan kesejahteraan lansia. Negara dengan tingkat perekonomian menengah, mengalokasikan anggaran belanja negara sekitar 14,6 persen dari PDB per kapita bagi kesejahteraan dan pemberian pensiun lansia.⁹ Di negara maju seperti Inggris misalnya, para keluarga dengan tingkat perekonomian mampu diharuskan membayar biaya rumah perawatan lansia setara dengan 500-600 juta rupiah per tahun. Lansia yang mengalami perawatan di rumah bisa membutuhkan dana berkisar 200 jutaan rupiah setiap tahunnya. Kebijakan tersebut membuat keluarga di Inggris, merasa terbebani oleh adanya lansia di rumahnya.

Negara Skotlandia memiliki kebijakan yang berbeda, dimana program yang dikembangkan, fokus untuk mencegah penyakit dan memandirikan lansia. Pemerintah Skotlandia menganggap bahwa pendekatan lewat komunitas lebih baik, karena dapat mendorong lansia tetap aktif dan fokus

terhadap kesehatannya daripada anggaran digunakan untuk perawatan di rumah sakit atau panti. Selain itu, di Skotlandia para lansia juga bisa mendapatkan potongan harga atau bahkan gratis untuk menggunakan bus saat bepergian, perawatan kesehatan dari tenaga kesehatan, dan juga bantuan biaya hidup.¹⁰

Negara Jepang memiliki kebijakan yang berbeda dalam hal kesejahteraan lansia. Jepang merupakan negeri yang terkenal dengan jumlah penduduk lansia yang sangat besar, mencapai 28% lebih dari total populasi. Sejak tahun 1963, Pemerintah Jepang telah membuat kebijakan agar masyarakat memberikan penghargaan terhadap masyarakat lanjut usia dengan memberikan jaminan kehidupan yang baik bagi lansia. Lansia diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau kembali bekerja.¹¹ Lansia yang masih sehat dan kuat secara fisik dapat tetap bekerja, produktif, dan tidak menjadi beban bagi keluarga secara ekonomi.

Kita mungkin bertanya, bagaimana dengan kebijakan di Indonesia. Dengan jumlah lansia yang begitu banyak, pemerintah Indonesia menghadapi beberapa keadaan. Keadaan tersebut berkaitan dengan rasio ketergantungan, kesehatan, dan keadaan sosial ekonomi lansia. Itu semua sangat besar pengaruhnya terhadap penentuan kebijakan terhadap lansia. Oleh karena itu, kita jangan terlalu berharap

pemerintah menyelesaikan dan menyediakan semuanya. Kalau perlu kita bisa memberikan andil sesuai proporsi kita untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan lansia.

Rasio ketergantungan penduduk Indonesia pada tahun 2022 sebesar 45.4%, ini menggambarkan bahwa setiap 100 orang penduduk usia produktif memiliki tanggungan setidaknya 45 orang yang tidak produktif. Angka ini diprediksi akan terus meningkat di atas 50 persen pada tahun 2045.¹⁰ Memang peningkatan rasio ketergantungan ini tidak hanya disebabkan oleh adanya peningkatan jumlah lansia. Adanya peningkatan angka kelahiran hidup juga turut memberikan andil, tetapi peningkatan jumlah penduduk lansia merupakan faktor yang lebih dominan dalam peningkatan rasio ketergantungan.¹⁰

Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2021 menunjukkan data, bahwa 51,08% lansia mengalami keluhan kesehatan, sementara terdapat 26,20% lansia yang mengalami sakit.⁶ Data tersebut menunjukkan, bahwa sebagian besar lansia membutuhkan pelayanan kesehatan dan pengobatan untuk mengatasi keluhan penyakitnya. Pemerintah dalam hal ini bekerja keras menyiapkan sarana, prasarana, serta anggaran yang mungkin tidak sedikit.

Lansia di Indonesia sebagian besar termasuk kelompok tidak mampu. Jika ditinjau dari segi pengeluaran, lebih banyak lansia yang berada pada kondisi ekonomi

rendah, yaitu sebanyak 43.29 persen lansia yang tinggal di rumah tangga dengan kelompok pengeluaran rendah. Hanya 19,31 persen penduduk lansia yang tinggal di rumah tangga dengan kelompok pengeluaran tinggi.⁶ Lansia dengan tingkat ekonomi rendah, tentu saja akan sulit untuk menjalani hidup memperoleh kesejahteraan, terutama dalam memelihara kesehatannya. Kesehatan itu membutuhkan biaya yang tidak sedikit, sehingga untuk pencegahan dan pengobatan penyakit membutuhkan biaya yang relatif besar.

Kebijakan pemerintah Indonesia berkaitan dengan lansia tertuang dalam Strategi Nasional (Stranas) Kelanjutusiaan 2018-2025, yang bertujuan untuk mewujudkan lansia yang mandiri, sejahtera, dan bermartabat, dan memuat lima hal pokok yang perlu menjadi perhatian, yaitu: 1) pembangunan masyarakat dan SDM kelanjutusiaan, 2) penguatan institusi pelaksana kelanjutusiaan, 3) perlindungan sosial, jaminan pendapatan dan kapasitas individu, 4) peningkatan derajat kesehatan lansia, 5) dan perlindungan pemenuhan dan penghormatan terhadap hak lansia.¹² Berdasarkan strategi tersebut, pemerintah banyak menyelenggarakan program diantaranya; program perlindungan sosial (BPJS, dll), asistensi sosial/rehabilitasi sosial (Panti wreda, pendampingan sosial perawatan di rumah / home care, program bahagia sejahtera (BAHTERA) lansia), program keluarga harapan (PKH), Bina

Keluarga Lansia (BKL), rehabilitasi sosial lansia dari Kemensos RI (KUR, KUB, BUMDES), dll.¹⁰

Pemerintah berupaya menyediakan anggaran untuk pelaksanaan program-program tersebut. Masyarakat tentunya berharap, bahwa anggaran yang disediakan tersebut cukup memadai. Tetapi kita tidak bisa berharap banyak. Kita bisa melihat struktur Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN). Alokasi anggaran program perlindungan sosial untuk lansia hanya berkisar 2 persen.¹³ Oleh karena itu, tidak bisa dipungkiri dengan begitu banyak program dengan anggaran yang ada belum dapat menghasilkan cakupan program yang memuaskan. Kita bisa ambil contoh beberapa program, misalnya jaminan kesehatan lansia baru 56,47% lansia tercakup oleh BPJS, program PKH lansia yang masuk hanya sebesar 10,81%, dan hanya sebesar 11,14% lansia yang mendapatkan program bansos beras sejahtera (Rasta).¹⁴ Kondisi tersebut akan mempengaruhi keadaan kesejahteraan lansia, termasuk mempengaruhi keadaan kesehatan lansia.

C. Permasalahan Kesehatan Lansia

Lansia lebih banyak mengalami kejadian penyakit tidak menular, meskipun bukan berarti lansia yang menderita penyakit menular tidak ada. Penyakit pada lansia lebih banyak diakibatkan oleh gaya hidup yang kurang sehat, bersifat degeneratif, yaitu disebabkan oleh adanya

peningkatan usia dan bersifat kronis. Penyakit ini bisa juga disebut *new communicable disease*, yaitu penyakit yang dianggap dapat menular melalui gaya hidup seperti pola makan, kehidupan seksual dan komunikasi global.^{6,16} Angka kesakitannya pada tahun 2021 mencapai 22,48 persen, ini mengindikasikan bahwa sekitar satu dari lima orang lansia di Indonesia mengalami sakit dalam sebulan terakhir.⁶

Lansia sering menderita penyakit jantung, diabetes mellitus, stroke, rematik, dan cidera. Penyakit tersebut biasanya membutuhkan waktu pengobatan yang lama dan biaya yang tidak sedikit, sehingga memungkinkan diabaikan untuk segera diobati. Hal ini tentu tidak baik, karena penyakit yang dibiarkan lama tidak diobati bisa menimbulkan ketidakmampuan atau disabilitas, bahkan menimbulkan kecacatan, dan selanjutnya dapat mengganggu melaksanakan aktivitas sehari-hari.^{15,6} Berdasarkan laporan, setidaknya setengah dari lansia yang mengalami masalah kesehatan mengalami gangguan aktivitas sehari-hari.⁶

Lansia yang mengalami disabilitas dua kali lebih banyak jika dibandingkan dengan lansia tanpa disabilitas. Bagi keluarga yang merawat lansia di rumah bisa merupakan tantangan, tapi mungkin juga menjadi beban tersendiri, mengingat tingginya biaya yang harus dikeluarkan, baik biaya ekonomi maupun sosial.⁶ Oleh karena itu, upaya preventif melalui pola hidup yang sehat, bagi lansia harus digalakkan,

misalnya melakukan aktivitas rutin, pola makan dengan gizi seimbang, menghindari stress, dll. Hal ini dilakukan agar kehidupan lansia dapat dijalani dengan sehat dan tetap produktif. Lansia juga tetap bugar dan memiliki kualitas kesehatan yang baik.

Lansia, keluarga, dan masyarakat perlu diberikan pemahaman yang baik tentang bagaimana menjalani hidup sehat dan produktif. Upaya untuk itu perlu ditingkatkan. Dengan demikian kita bisa berharap lansia yang sehat dan produktif lebih banyak daripada lansia yang mengalami masalah kesehatan. Herselowati, dkk (2018) mengungkapkan, bahwa Lansia dengan pengetahuan kurang memiliki risiko masalah kesehatan 3 kali lebih besar dibanding lansia yang memiliki pengetahuan baik.⁶⁹

D. Solusi Permasalahan

Masyarakat seringkali masih bingung untuk memahami lansia sehat dan produktif. Masyarakat awam bisa saja mengatakan tidak mungkin keadaan lansia bisa hidup sehat dan produktif. Masyarakat beranggapan, ketika sudah menjadi lansia, orang sudah sering mengalami berbagai keluhan penyakit dan secara ekonomi tidak menghasilkan uang. Oleh karena itu, sulit sekali lansia bisa mendapatkan dan mencapai keadaan yang sehat dan produktif.

Lansia mungkin sering mendapatkan perlakuan yang kurang baik dari keluarga. Lansia dianggap sebagai orang yang selalu menyusahkan dan menjadi beban keluarga. Lansia merupakan orang yang tidak berdaya sehingga kebutuhan sehari-harinya tidak dapat dilakukan secara mandiri dan tergantung kepada orang lain.

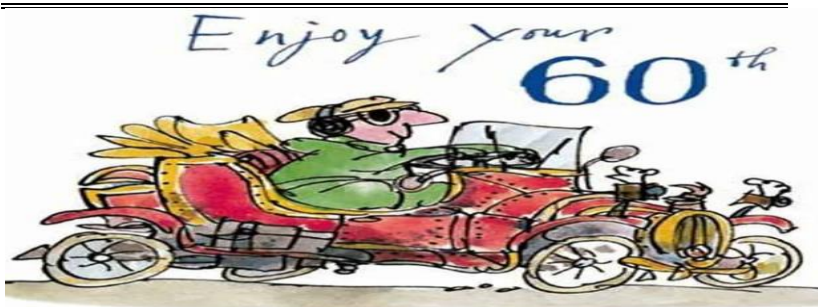
Pemahaman tersebut di atas perlu diperbaiki dan mendapatkan penjelasan yang sesuai dan proporsional. Lansia dapat menjadi individu yang sehat dan produktif secara optimal sesuai dengan kemampuan dan keadaannya, serta mengikuti perubahan-perubahan yang terjadi secara alami. Orang-orang yang berada di sekitar lansia harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang komprehensif terhadap berbagai aspek yang berkaitan dengan lansia. Dengan demikian lansia akan mendapatkan dukungan lebih besar dari keluarga dan masyarakat untuk mencapai keadaan sehat dan produktif.

Penulis menyadari, bahwa Penulis adalah bagian dari masyarakat dan memiliki tanggung jawab moral untuk mendukung terhadap setiap upaya peningkatan kesehatan lansia. Oleh karena itu, Penulis tertarik untuk menyusun buku ini sebagai bentuk partisipasi penulis dalam memberikan sumbangan pemikiran dalam peningkatan pengetahuan, pemahaman, wawasan, dan perilaku masyarakat berkaitan dengan kesehatan lansia. Penulis sangat berharap buku ini

dapat digunakan sebagai salah satu sumber rujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan lansia khususnya dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan lansia pada umumnya.

BAB II

LANZIA DAN PERUBAHANNYA



Gambar 2 Ilustrasi Usia Lansia

Sumber: www.papertiger.co.uk

A. Pengertian Lansia

Kita dapat memahami berbagai aspek pada lansia, setelah tahu siapa yang dimaksud dengan lansia. Lansia merupakan kependekan dari Lanjut usia, yaitu seseorang yang berusia 60 tahun ke atas.⁵⁰ Selain itu, Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 1 ayat (2), tentang kesehatan, menyatakan bahwa lansia adalah setiap orang yang berumur 60-70 tahun.⁴ Nugroho, (2008), menyatakan bahwa lansia merupakan seorang individu laki-laki maupun perempuan yang berumur antara 60-69 tahun.²³ Kita dapat membuat kesimpulan dari berbagai pengertian di atas, bahwa lansia adalah seseorang yang telah menginjak usia atau berumur 60 tahun ke atas, baik laki-laki maupun perempuan.

Lansia memiliki karakteristik dan perubahan yang berbeda dan cenderung semakin bertambah berat. Oleh karena itu, WHO membagi tahapan usila menjadi tiga kelompok, yaitu 1) usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45-59 tahun, 2) lanjut usia (elderly) yaitu kelompok usia 60-74 tahun, dan 3) lanjut usia tua (old) yaitu kelompok usia di atas 90 tahun. Sedangkan menurut Departemen Kesehatan RI lansia dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu 1) kelompok menjelang usia lanjut (45-54 tahun) sebagai masa vibrilitas, 2) kelompok usia lanjut (55-64 tahun) sebagai presenium, dan 3) kelompok usia lanjut (65 tahun ke atas) sebagai senium.⁵¹

B. Perubahan-perubahan pada Lansia

Kita patut bersyukur atas karunia usia kita, bisa mencapai usia 60, bahkan bisa lebih. Diantara kita mungkin ada yang berusia 70 tahun, 80 tahun, bahkan mungkin ada yang mencapai 100 tahun. Tapi ingatlah, seiring bertambahnya usia, maka dalam tubuh kita dipastikan sudah mengalami perubahan. Tubuh kita berubah bukan kearah yang meningkat positif, tetapi kearah sebaliknya yaitu penurunan keadaan baik secara fisiknya maupun fungsinya. Perubahan itu terjadi pada berbagai aspek bentuk dan keadaan fisik tubuh kita (fisik/morfologis), fungsi organ tubuh kita (fisiologis), perubahan kemampuan berpikir

(kognitif), perubahan pada kemampuan beradaptasi secara mental maupun sosial (psikososial), dan pada aspek spiritual.

1. Perubahan Fisik dan Fisiologis

Manusia secara alami akan mengalami perubahan fisik, seiring dengan bertambahnya usia. Perubahan yang paling mudah kita rasakan dan kita lihat adalah kulit yang keriput, rambut yang memutih dan mudah rontok, tulang yang kekuatannya berkurang dan rapuh, sehingga kita menjadi bongkok dan mudah cedera, otot jantung kita yang menebal sehingga kekuatan memompanya berkurang, dan perubahan-perubahan lain yang sulit kita lihat, tetapi dapat dirasakan perubahannya ketika fungsinya kita rasakan ada perubahan (perubahan fisiologis), misalnya pada ginjal dan otak. Perubahan fisik yang terjadi pada lansia dapat dikatakan meliputi seluruh sistem pada tubuh kita, persarafan, pendengaran, penglihatan, jantung dan pembuluh darah, suhu tubuh, otot dan tulang, pernafasan, pencernaan, perkemihan dan genital, kelenjar-kelenjar tubuh, dan kulit, kuku, & rambut.

Keadaan fisiologis yang menurun akibat dari proses penuaan merupakan factor utama dari kegelisahan manusia.¹⁷ Orang Jawa Barat, sering mengistilahkan penyakit pada lansia sebagai penyakit 5B, yaitu budek (kurang pendengaran), bolor (kurang penglihatan), boson (tidak dapat mengontrol

buang angin), besar (tidak dapat mengontrol buang air kecil), dan belik (pikirannya sempit, sehingga sering salah persepsi dan cenderung memiliki persepsi negatif). Persepsi negatif ini bukan hanya kepada orang lain, juga terhadap diri sendiri akibat tampilan fisik dan penurunan kemampuan fisik. Lansia menjadi murung, depresi, mudah tersinggung, curiga, dan mudah marah, selanjutnya bisa jadi merubah perilaku dan pola hidup, misalnya pola makan, tidur, dan aktivitas yang kurang sehat. Pada akhirnya menimbulkan gangguan kesehatan, misalnya tekanan darah naik, gula darah naik, kolesterol naik, dsb. Kondisi-kondisi tersebut tentu saja tidak selalu dialami orang lansia, tetapi pada umumnya minimal beberapa dari gangguan tersebut sering dikeluhkan lansia.

Perubahan fisik sering menimbulkan penyakit. Penyakit pada lansia, umumnya memiliki karakteristik 1) Penyakit sering tidak tunggal, saling berhubungan satu dengan lainnya, 2) Penyakit bersifat degeneratif (bertambah berat seiring bertambahnya usia), kronis (lama), dan sering menimbulkan kecacatan, 3) Gejala sering tidak jelas dan berkembang perlahan, 4) Penyakit sering bersama-sama dengan masalah psikologis dan sosial, 5) Peka sekali terhadap infeksi akut, 6) dan Sering tidak diketahui penyebabnya).¹⁹

2. Perubahan Kognitif

Lansia bisa mengalami perubahan fungsi kognitif. Perubahan ini akan mempengaruhi kemampuan intelektual/kecerdasan lansia dalam memberikan penilaian (persepsi) dan kemampuan berpikir. Akibatnya lansia sering memiliki penilaian negatif terhadap ucapan maupun perilaku orang lain, sehingga menjadi curiga, berprasangka buruk, dan kurang objektif. Ini akan menimbulkan konflik/masalah tersendiri, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang di sekitarnya. Lansia juga mengalami kelambatan dalam proses berfikir, mudah lupa, bingung dan pikun. Kehilangan ingatan terhadap informasi yang baru diperoleh / jangka pendek merupakan hal yang sering terjadi.¹⁸ Kita tidak aneh dan sering mendengar jika ada orang yang sering lupa, diberikan label sebagai si pikun / “dasar pikun”. Disamping itu, lansia juga mungkin mengalami gangguan persepsi (seperti: mudah sedih, mudah marah, mudah tersinggung, dan mengeluh), penurunan konsentrasi (seperti: kesulitan memusatkan perhatian), gangguan bahasa dan komunikasi (seperti: lupa kosa kata)

3. Perubahan Mental psikologis

Perubahan fisik dan fungsinya pada lansia dapat menyebabkan perubahan mental psikologis. Perubahan ini dapat dilihat dari kemampuannya beradaptasi terhadap

kehilangan fisik, sosial, emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Ketakutan menjadi tua dan tidak mampu produktif lagi memunculkan gambaran yang negatif tentang proses menua. Banyak kultur dan budaya yang ikut menumbuhkan anggapan negatif tersebut, dimana lansia dipandang sebagai individu yang tidak mempunyai sumbangan apapun terhadap masyarakat dan memboroskan sumber daya ekonomi.¹⁸

Lansia dapat menunjukkan perilaku, sikap, perasaan, nilai, dan keyakinan-keyakinan sebagai gambaran dari kondisi psikologis lansia. Gambaran tersebut dapat menunjukkan kepada salah satu kepribadian, diantara 5 tipe kepribadian yang memiliki karakteristik yang berbeda,^{19,20,21,22} yaitu:

a) Kepribadian konstruktif

Tipe lansia yang realistis (menerima kenyataan, percaya diri, sabar, bersyukur, dan tenang).

b) Kepribadian mandiri

Tipe lansia yang masih terpengaruh oleh kekuatan dan kejayaan masa lalu, cenderung mengalami tekanan bila masa tua tidak terisi dengan kegiatan yang dapat memberikan kekuasaan pada dirinya (post power syndrom), dan ingin menonjolkan diri.

c) Kepribadian tergantung

Kurang percaya diri, pasif, mudah ragu, rentan, merasa cemas bila ditinggal oleh anggota keluarga lain, sangat bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan, dan cenderung menarik diri.

d) Kepribadian bermusuhan

Sering menyalahkan orang lain, tidak menerima bila disalahkan, agresif, sering merasa tidak puas, kurang bersyukur, sok tahu, suka mengatur, dan mudah tersinggung.

e) Kepribadian kritik diri

Tipe lansia yang pesimis, tak bersemangat, sulit menerima bantuan orang lain, merasa tak berguna, merasa menyusahkan orang lain, merasa tak disayang, merasa tak pantas, dan mudah sedih.

Saya perlu menjelaskan, bahwa urutan nomor di atas menunjukkan tipe kepribadian yang paling positif ke arah yang kurang positif. Nah, kita coba telaah diri kita sendiri, dan bandingkan dengan karakteristik 5 tipe kepribadian di atas, kita sesuai dengan tipe yang mana? Harapannya sih sesuai dengan no satu, semoga. Kita percaya, banyak lansia yang memiliki tipe kepribadian konstruktif, tetapi tidak sedikit yang mengalami kepribadian yang lain. Hal ini menunjukkan ada masalah dalam psikologis lansia berkaitan dengan bertambahnya usia. Oleh karena itu, perlu ada upaya untuk