

TINGKAT PEMAHAMAN DEWASA AKHIR DALAM MENGHADAPI MASA LANSIA

Wira Solina¹, Fuaddillah Putra², Besti Nora Dwi Putri³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas PGRI Sumbar

Email: wirasolina.ws@gmail.com, putraalyanifahmi@gmail.com, bestinora2187@gmail.com

Abstrak

Kampung Balai Sinayan, Nagari Balai Sinayan Lumpo Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan memiliki warga yang berada pada rentang umur 45-60 tahun keatas. Warga lansia yang ada di Kampung Balai Sinayan ini memiliki pemahaman yang kurang tentang persiapan memasuki masa dewasa akhir. Lansia tidak memahami apa yang harus mereka persiapkan jika sudah berada pada rentang umur tersebut. Tujuan PKM ini adalah untuk mengetahui pemahaman Lansia tentang persiapan menghadapi hari tua dan memberikan edukasi persiapan menghadapi masa Lansia. Metode PKM dengan melakukan observasi dan wawancara awal secara langsung dengan mendatangi satu persatu rumah lansia sebanyak 20 orang. Selanjutnya memberikan materi/edukasi mengenai persiapan menghadapi masa lansia dengan cara presentasi dan diskusi. Hasil PKM yang diperoleh bahwa lansia belum ada 1). persiapan secara ekonomi untuk menghadapi hari tua, lansia hidup cukup menumpang dengan anak, saudara dan keluarga, Lansia menceritakan menurut mereka sudah ada makan dan tempat tinggal itu sudah lebih dari cukup. 2). Dari segi fisik dan kesehatan lansia tidak terlalu memikirkan tentang fisik dan kesehatan, jika mereka sakit cukup pergi kepuskesmas terdekat, kalau tidak cukup dengan obat yang dibeli diwarung, tidak ada kontrol kesehatan secara rutin ke pusat kesehatan.

Kata kunci: *Pemahaman, Dewasa Awal, Masa Lansia*


Abstract

Balai Sinayan Village, Nagari Balai Sinayan Lumpo, IV Jurai District, Pesisir Selatan Regency has residents in the age range of 45-60 years and above. The elderly residents in Balai Sinayan Village have a poor understanding of preparations for entering late adulthood. The elderly do not understand what they have to prepare if they are in that age range. The aim of this PKM is to find out the understanding of the elderly regarding preparation for old age and to provide education on preparation for the elderly. The PKM method involves conducting observations and initial interviews directly by visiting 20 elderly people's homes one by one. Next, provide material/education regarding preparation for the elderly by means of presentations and discussions. The PKM results obtained showed that there were no elderly yet 1). Economically prepared to face old age, the elderly simply live with their children, siblings and family. The elderly said that according to them, there was food and a place to live that was more than enough. 2). In terms of physical and health, the elderly don't think too much about physical and health, if they are sick they just go to the nearest health center, if not enough with medicine bought at the stall, there is no regular health check-up at the health center.

Keywords: *Understanding, Early Adulthood, Old Age*

Artikel disubmit: 29-10-2024 disetujui tanggal: 29-11-2024 Artikel dipublikasikan: 29-11-2024

Corresponden Author: Wira Solina e-mail: wirasolina.ws@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31851/wdk.v7i2.16922> 

WAHANA DEDIKASI

PENDAHULUAN

Kampung Balai Sinayan, Nagari Balai Sinayan Lumpo Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan merupakan daerah yang memiliki perkampungan yang kecil, Kampung Balai Sinayan terdiri dari lebih kurang 200 kepala keluarga, dan juga memiliki warga yang berada pada rentang umur 45-60 tahun keatas yang tergolong orang dewasa akhir. Masa dewasa akhir dapat juga disebut masa tua atau masan usia lanjut.

Masa dewasa akhir dapat juga disebut masa tua atau masan usia lanjut. Berbagai pengertian tentang usia lanjut adalah sebagai berikut: 1. Secara kronologis, usia lanjut dinyatakan sebagai masa dewasa dibagi dalam tiga kelompok yaitu masa dewasa dini mulai umur 18 tahun sampai 40 tahun, masa madya dimulai umur 40 tahun sampai sekitar 60 tahun, dan masa dewasa lanjut dimulai umur 60 tahun sampai kematian Hurlock. Dasar menentukan umur ini sebagai masa tua adalah alasan ekonomi, seperti: mereka sudah harus pensiun, pajak penghasilan yang sudah ditiadakan dan telah merupakan persetujuan yang masyarakat di negara kita ini (Ahadiyanto, 2021).; 2. Diartikan sebagai perubahan fisik yang menonjol seperti perubahan poster tubuh, gaya berjalan, roman muka, warna rambut, suara, kekenyalan kulit, kemampuan pendengaran dan penglihatan. Demikian juga terjadinya perubahan kesehatan secara keseluruhan yaitu kurang sehat atau mengalami macam-macam keluhan penyakit (Muchsin et al., 2023). 3. Diartikan sebagai perubahan tingkah laku, yaitu orang yang sudah tua, menjadi pelupa, reaksi terhadap rangsangan yang makin

lamban, perubahan pola tidur, gerakan motorik yang lamban dan sebagainya. Sering dipercaya (streetipe) bahwa orang yang sudah tua itu suka memusuhi generasi muda, konservatif (mempertahankan cara-cara lama dan tidak ingin pembaruan) dan menjengkelkan (Fitriyawati & Sri, 2016). 4. Dari segi peranan sosial orang yang sudah tua disebut sebagai orang telah dipensiunkan dalam berbagai tuntutan sosial, dan ditempatkan dalam rumah-rumah pemeliharaan kesehatan, sudah menjadi nenek dan kakek. Dimana rentang umur itu dikatakan sebagai individu dewasa akhir atau individu lanjut usia (lansia) (Muchsin et al., 2023).

Warga lansia yang ada di Kampung Balai Sinayan ini rata-rata hidup bersama anggota keluarga lainnya, yaitu ada anak, menantu dan saudara. Warga lansia yang ada di Kampung Balai Sinayan ini memiliki pemahaman yang kurang tentang persiapan memasuki masa dewasa akhir beserta tugas perkembangannya. Lansia tidak memahami apa yang harus mereka persiapkan jika sudah berada pada rentang umur tersebut. Lansia rata-rata menumpang hidup dengan anggota keluarganya. Bahkan dari keterangan beberapa warga lansia yang ada dikampung tersebut mengagap kalau mereka sudah tua, sudah tidak kuat fisik dan hanya hidup bergantung dengan anak, menantu dan saudara. Menurut mereka ketika sudah masuk pada masa lansia tidak lagi neko-neko atau tidak banyak keinginan, menurut mereka sudah ada makan dan tempat tinggal itu sudah lebih dari cukup dan bisa beribadah. Menghadapi masa lansia oleh individu yang berada pada masa dewasa akhir

WAHANA DEDIKASI

tidak sesederhana itu, namun ada yang perlu mereka persiapkan untuk masuk kepada masa itu. Pemahaman ini yang kurang dimiliki oleh individu yang berada pada umur 50 tahun keatas dalam menghadapi masa tua.

Proses menua pada manusia dapat membawa pengaruh serta mengalami perubahan secara menyeluruh baik fisik, sosial, mental, dan moral spiritual, yang secara keseluruhannya saling berhubungan antara satu dengan lainnya dalam tubuh manusia, Padila (Suputra, 2020). Di lingkungan masyarakat, masa lansia sering diartikan sebagai dengan masa penurunan dan ketidakberdayaan fungsi tubuh, namun dengan demikian seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami beberapa penurunan fungsi tubuhnya. Memasuki masa tua sebagian lansia merasa bahagia dengan kondisinya yang sudah tua, namun tidak sedikit dari mereka yang mengalami rasa stress yang diakibatkan dari beberapa faktor penuaan, (Aristawati et al., 2015), 2015 (Satria ddk, 2022). Selanjutnya menurut Munandar 2001 (Malahati, 2023) Individu yang memasuki masa lanjut usia menghadapi berbagai perubahan, baik masalah fisik maupun masalah psikis. Masa lansia ditandai dengan perubahan yang dialami antara lain tumbuhnya uban, kulit yang mulai keriput, berat badan menurun, tanggalnya gigisehingga sulit makan. Selain itu, terdapat pula perubahan-perubahan yang mempengaruhi kehidupan psikologis lansia seperti perasaan dikucilkan, tidak lagi dibutuhkan, tidak manusiawi untuk menerima kenyataan baru dan perubahan terkait interaksi lansia dengan lingkungan sosial.

Perubahan yang dihadapi lansia dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, baik kehidupan dirumah maupun dalam kehidupan sosial bermasyarakat. Lansia terkadang tidak mampu atau belum siap menghadapi masa tua dengan segala permasalahan yang dihadapi. Perubahan yang terjadi pada lansia menuntut lansia untuk dapat menyesuaikan diri mengikuti perkembangannya. Perubahan yang terjadi pada lansia menuntut lansia untuk dapat menyesuaikan diri dengan tugas-tugas yang mengikuti perkembangannya. Salah satu hal yang harus dimiliki agar lansia dapat menyesuaikan diri adalah kemampuan menerima diri dan lingkungan dengan baik.

Berdasarkan Informasi dari perangkat Nagari Balai Sinayan bahwasanya lansia yang ada di nagari balai sinayan merasa tidak siap secara ekonomi dan hanya bergantung hidup dengan anggota keluarga lainnya, kemudian lansia tidak siap secara fisik dimana lansia akan mulai berubah fisiknya dan mulai berkurang tenaga. Kemudian dari segi religuitas lansia belum sepenuhnya menyiapkan diri. Hal ini tentu membuat lansia tidak siap menghadapi masa dewasa akhir.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan bentuk sosialisasi langsung kepada warga lansia tentang pemahaman persiapan menghadapi masa lansia. Peserta ini ada 20 orang lansia yang dipilih atas dasar arahan Wali Nagari setempat kerana sesuai dengan karakteristik permasalahan yang sedang dialami lansia. Pertama TIM mendatangi langsung satu-persatu rumah warga yang menjadi sampel pengabdian. TIM melakukan

WAHANA DEDIKASI

observasi, dengan menggunakan pedoman observasi terhadap lansia dan mengamati secara langsung kondisi lansia, baik tempat tinggal dan keadaan keluarga, selanjutnya melakukan wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara tentang tingkat pemahaman lansia dan menanyakan secara langsung kepada lansia tentang persiapan menghadapi masa tua. Selanjutnya TIM memberikan edukasi/materi sesuai kebutuhan lansia dengan metode presentasi dan diskusi.

Setelah memperoleh data dan melakukan edukasi TIM menganalisis hasil observasi dan wawancara tersebut dengan metode kualitatif yaitu mengumpulkan data, mereduksi data dan mengkategorikan, penampilan data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini secara umum dari setiap tahapan dapat dilihat sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Sebelum melaksanakan kegiatan TIM melakukan observasi terlebih dahulu, mengurus surat mitra, mendiskusikan teknik persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian, menentukan lokasi kegiatan, akomodasi, dan persiapan bahan presentasi, pedoman wawancara dan observasi.



b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Nagari Balai Sinayan Lumpo Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan pada tanggal 8 Juli 2023. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pembukaan dan pemberian kata sambutan oleh TIM Pengabdian, kemudian kata sambutan oleh Wali Nagari Balai Sinayan. Selanjutnya kegiatan diserahkan kepada TIM untuk dilanjutkan kegiatan dengan datang langsung kerumah warga yang menjadi sampel, dan melakukan tahap-tahap yang sudah direncanakan. Pelaksanaan kegiatan dengan mendatangi rumah lansia secara langsung sekaligus mengobservasi kondisi tempat tinggal dan kondisi diri pribadi lansia.



Pada kegiatan ini TIM melanjutkan diskusi/ wawancara dengan para lansia, apa yang lansia pahami tentang tugas perkembangan orangtua dan apa yang sudah lansia persiapkan untuk menghadapi hari tua.

Berdasarkan hasil observasi lansia alhamdulillah tinggal ditempat yang

WAHANA DEDIKASI

cukup layak dan sudah layak, namun kondisi kebersihan yang masih kurang karena lansia tidak mampu mengurus rumah dan anak/keluarga yang tinggal dirumah juga bekerja.

Kemudian berdasarkan wawancara dengan para lansia TIM menemukan hasil bahwa masih rendahnya pemahaman lansia mengenai persiapan hari tua, dimana lansia berfikir bahwa di hari tua beliau hanya perlu memikirkan akhirat, dari persiapan secara ekonomi tidak ada, lansia bergantung hidup dengan anak-anak ataupun hasil ladang yang hanya cukup untuk keperluan hidup sehari-hari, disisi lain lansia menjelaskan karena ada anak-anak yang akan memberikan kebutuhan dimasa tua walaupun apa adanya. Dari segi fisik dan kesehatan lansia tidak terlalu memikirkan tentang kesehatan, jika mereka sakit cukup pergi kepuskesmas terdekat, kalau tidak cukup dengan obat yang dibeli diwarung, tidak ada kontrol kesehatan secara rutin ke pusat kesehatan.

Berdasarkan hal ini TIM memberikan edukasi dan pemahan kepada para lansia mengenai mempersiapkan diri dari keadaan fisik, dimana akan berubahnya fisik setelah masuk masa lansia, dengan ciri-ciri berkurangnya tenaga dan mulai memutihnya rambut, kulit yang mulai keriput dan yang lainnya. Kedua dewasa akhir harus mempersiapkan diri dari segi ekonomi, yaitu dengan mulai menabung untuk hari tua, karena masuknya umur dewasa akhir lansia tidak lagi bekerja dan tidak lagi ada penghasilan.

Yulistanti. et al., (2023) masa lansia juga disebut sebagai masa kemunduran, semakin tua usia

seseorang akan semakin mengalami kemunduran fisik dan psikologis. Sejalan dengan hasil penelitian Irwan (Augeretha, 2023) menunjukkan aspek psikologis para lansia yang berkaitan dengan kondisi hidupnya. Biasanya lansia lebih rentan mengalami rasa cemas berlebihan ketika dihadapkan dengan kenyataan sedang menjalani masa tua ditandai dengan rasa khawatir, sedih, takut, serta perasaan tidak berdaya. Kecemasan tersebut muncul seiring dengan perubahan fisik yang terjadi.

Perkembangan fisik pada masa lansia terlihat pada perubahan perubahan fisiologis yang bisa dikatakan mengalami kemunduran, perubahan perubahan biologis yang dialami pada masa lansia yang terlihat adanya kemunduran tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan terhadap kondisi psikologis. Menurut Hurlock (Ajhuri, 2019) terjadi perubahan fisik berupa penampilan pada usia dewasa akhir, diantaranya adalah: a. Daerah kepala 1) Hidung menjulur lemas 2) Bentuk mulut akan berubah karena hilangnya gigi 3) Mata kelihatan pudar 4) Daggu berlipat dua atau tiga 5) Kulit berkerut/keriput dan kering 6) Rambut menipis dan menjadi putih. Daerah Tubuh 1) Bahu membungkuk dan tampak mengecil 2) Perut membesar dan tampak membuncit 3) Pinggul tampak mengendor dan tampak lebih besar 4) Garis pinggang melebar. Daerah persendian 1) Pangkal tangan menjadi kendor dan terasa berat 2) Kaki menjadi kendor dan pembuluh darah balik menonjol 3) Tangan menjadi kurus kering 4) Kaki membesar karena otot-otot mengendor 5) Kuku tangan dan kaki menebal, mengeras dan mengapur.

WAHANA DEDIKASI

Selanjutnya menurut Hurlock, Afrizal (Suryati et al., 2020) sebagian perubahan fisik yang biasanya diasosiasikan dengan penuaan dapat dilihat secara jelas melalui pengamatan biasa. Kulit mereka yang sudah menua menjadi memucat dan kurang elastis dan seiring dengan mengerutnya lemak dan otot, kulit tersebut bisa menjadi mengerut. Pembengkakan pembuluh darah dikaki menjadi hal yang paling umum. Rambut di kepala menjadi putih dan menjadi semakin tipis, dan rambut tubuh semakin berkurang.

Yustinus (Afrizal, 2018) Masalah-masalah utama dan penyebab gangguan kepribadian pada masa usia lanjut adalah keterbatasan fisik yang sangat ketat, ketergantungan perasaan semakin kurang berguna, dan perasaan terisolasi. Pada usia lanjut ini, biasanya akan menghadapi berbagai macam persoalan. Persoalan pertama adalah penurunan kemampuan fisik sehingga kekuatan fisik berkurang, aktivitas menurun, sering mengalami gangguan kesehatan yang menyebabkan mereka kehilangan semangat. Pengaruh dari semua itu, mereka yang berada dalam usia lanjut merasa dirinya tidak berharga lagi atau kurang di hargai.

Selain persiapan fisik lansia/dewasa akhir harus mempersiapkan diri dari aspek ekonomi, namun berdasarkan hasil wawancara lansia tidak ada persiapan khusus secara ekonomi, karena lansia akan menumpang hidup dengan anak dan keluarga. Dari pernyataan dan pendapat di atas diketahui bahwa kesehatan, ekonomi dan keluarga merupakan salah satu permasalahan yang sering di hadapi pada masa lansia. Afrizal, (2018) pada masa ini

seringkali ada keadaan terpaksa, yakni ketergantungan fisik, sosial, dan ekonomi terutama kepada keluarga yang mungkin dipersulit dengan keadaan ditolak.

Hasil penelitian (Hakim, 2020) yang menjadikan kondisi lebih buruk pada lansia adalah keterbatasan ekonomi. Lansia yang berkurang penghasilannya tidak bekerja lagi karena sudah pensiun atau tidak bisa bekerja lagi dikarenakan keterbatasan fisik yang tidak kuat lagi bekerja dan kondisi psikis. Hal ini tentunya menjadi masalah baru yang harus dihadapi dan ditangani oleh lansia. Oleh karena itu, proses penuaan individu mempunyai tantangan luas terhadap kehidupan sosial, ekonomi, dan kultural, baik bagi individu, keluarga, masyarakat, maupun komunitas global.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa masih rendahnya persepsi/pemahaman lansia terhadap kesiapan menghadapi hari tua, baik dari kesiapan fisik, ekonomi dan yang lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut disarankan kepada Walinagari setempat untuk dengan berkerjasama dengan Puskesmas setempat untuk menindaklanjuti dengan memberikan edukasi keseluruhan warga lansia di Nagari Lumpo tentang perlunya persiapan lansia dalam menghadapi masa tua.

DAFTAR PUSTAKA

Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap

WAHANA DEDIKASI

- Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Ahadiyanto, N. (2021). Psikologi perkembangan dewasa dan lanjut usia. *Diktat*, 1, 94–95.
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Aristawati, E., Ratnawati, R., & Imavike, F. (2015). Studi Fenomenologi : Pengalaman Kesepian Pada Lansia Yang Tinggal Dirumah Seorang Diri Di Desa Tunggul Wulung – Pandaan. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 6(1), 18–25.
- Augeretha, S. M. (2023). Hubungan Persepsi Tentang Kematian Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Kelurahan Asuhan Kec. Siantar Timur Tahun 2023. In *SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH*.
- Fitriyawati, E., & Sri, L. (2016). Perubahan Gangguan Daya Ingat Dengan Pemberian. *JURNAL KESEHATAN Dr. SOEBANDI Vol. 6 No. 1*, 6(1), 455–461.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Malahati, F. (2023). Gambaran Penerimaan Diri Pada Lansia Di Indonesia. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1055–1064. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.702>
- Muchsin, E. nurhayati, Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>
- Suputra, I. P. S. (2020). *ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA KLIEN Ny. A DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS 1 DENPASAR SELATAN*.
- Suryati, Chiani, S. H., Khadijah, S., Ramdhayani, E., Indrayani, O., Putriawati, W., Rahmawati, Lestari, I. D., Novianti, W., & Hakim, F. (2020). *PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK “Untuk Mahasiswa dan Tenaga Pendidik.”*
- Yulistanti., Y., Anggraini Yanti, Aria Pranatha, Karyatin, Dely Maria, Sudarta I Made, Utami Resya Andriyani, Ninuk Devin Prihar, Tandean Angelia Friska, & Nasution Riska Amalya. (2023). Keperawatan Gerontik. In *Penerbit Yayasan Kita Menulis* (Vol. 1, Issue April).