
Pencapaian *Optimal Aging* pada Lansia

INFO PENULIS

Nurul Rahmah Amir
Universitas Negeri Makassar
nurul.rahmah0330@gmail.com

Rohmah Rifani
Universitas Negeri Makassar
rifanirohmah72@gmail.com

Dian Novita Siswanti
Universitas Negeri Makassar
dian.novita@unm.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 2, No. 2, Juni 2023
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2023 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Amir, N. R., Rifani, R., & Siswanti, D. N. (2023). Pencapaian Optimal Aging pada Lansia. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 2(2), 212-221.

Abstrak

Pada lansia terjadi berbagai penurunan pada aspek kehidupan. Saat ini penelitian mengenai optimal aging belum banyak dilakukan di Indonesia. Sehingga, penelitian mengenai optimal aging pada lansia merupakan kebaruan dalam penelitian ini. Upaya mencapai optimal aging pada lansia adalah hal yang penting dilakukan guna memaksimalkan potensi lansia di masa tuanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplor upaya lansia untuk mencapai optimal aging. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik wawancara dan dokumentasi. Verifikasi data penelitian yang digunakan yaitu teknik triangulasi. Penelitian melibatkan tiga lansia yang terdiri dari dua lansia perempuan dan satu lansia laki-laki serta significant others yang terdiri dari istri, anak dan keponakan responden. Hasil penelitian ini menemukan bahwa faktor-faktor yang mendukung lansia dalam mencapai optimal aging yaitu melakukan aktivitas fisik, menjaga kesehatan menjalin silaturahmi, mendapatkan dukungan sosial, religiositas, dan melakukan kegiatan yang disenangi. Bentuk dari pencapaian optimal aging pada lansia yaitu menjadi relawan, berjiwa besar, dan memiliki prestasi. Sedangkan, proses pencapaian optimal aging yang dilalui oleh lansia yaitu mengikuti perkembangan informasi, mencari alternatif untuk mempermudah pekerjaan, mengelola kebutuhan pribadi, meluangkan waktu untuk diri sendiri dan orang lain, menemukan tujuan hidup, serta menerima kelebihan dan kekurangan. Implikasi dalam penelitian ini yaitu pada lansia dapat menjadi bahan evaluasi aktivitas agar mampu optimal di tengah masyarakat sehingga membawa pada kesejahteraan dan menurunkan mortalitas hingga instansi pemerintah menyediakan fasilitas yang memadai guna mengembangkan dan mempromosikan optimal aging pada lansia.

Kata kunci: lansia, optimal aging, pencapaian di masa tua

Abstract

In the elderly there are various declines in aspects of life. Currently, research on optimal aging has not been done much in Indonesia. Thus, research on optimal aging in the elderly is a novelty in this study. Efforts to achieve optimal aging in the elderly are important things to do to maximize the potential of the elderly in their old age. This study aims to explore the efforts of the elderly to achieve optimal aging. The method used in this research is qualitative with a case study approach. The data collection method used is interview and documentation techniques. Verification of research data used is a triangulation technique. The study involved three elderly people consisting of two elderly women and one elderly man and significant others consisting of wives, children and nephews of respondents. The results of this study found that the factors that support the elderly in achieving optimal aging are doing physical activity, maintaining health, establishing friendships, getting social support, religiosity, and doing activities that are favored. The form of optimal aging achievement in the elderly is to volunteer, have a big spirit, and have achievements. Meanwhile, the process of achieving optimal aging through the elderly is to follow the development of information, find alternatives to facilitate work, manage personal needs, make time for yourself and others, find life goals, and accept advantages and disadvantages. The implications in this study are that the elderly can be an evaluation material for activities to be optimal in the community so as to lead to welfare and reduce mortality until government agencies provide adequate facilities to develop and promote optimal aging in the elderly.

Keywords: achievements in old age, elderly, *optimal aging*

A. Pendahuluan

Lansia adalah individu yang identik saat memasuki masa pensiun atau berusia 60 tahun. Berdasarkan sensus penduduk yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2020), laju pertumbuhan penduduk Indonesia semakin pesat. Laju pertumbuhan penduduk per tahun, dari tahun 2010 hingga 2020 mengalami peningkatan sebesar 1,25%, termasuk pada persentase penduduk lansia sebanyak 9,78% di mana naik sebesar 7,59%. Peningkatan penuaan yang terjadi menjadi tantangan yang dihadapi oleh berbagai pihak dalam memberdayakan lansia.

Hurlock (2012) mengemukakan bahwa lanjut usia adalah satu tahap perkembangan kehidupan yang ditandai dengan perubahan penurunan pada berbagai fungsi tubuh. Lansia dalam tahap perkembangan umumnya mengalami degradasi yaitu penurunan fungsi. Penurunan fungsi fisik pada lansia terdapat berbagai jenis penyakit yang diderita. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020) menyebutkan bahwa lansia sering menderita gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung, dan diabetes melitus. Penurunan fungsi fisik juga disebabkan oleh tidak terpenuhinya nutrisi secara sehat dan lengkap. Pemenuhan nutrisi yang tidak lengkap ini mengakibatkan lansia mengalami malnutrisi. Penelitian yang dilakukan oleh Boy (2019) di Puskemas Matsum Kota Medan melalui mini nutritional assessment menunjukkan bahwa sekitar 59,2% lansia mengalami malnutrisi. Kondisi malnutrisi ini tentu tidak lepas dari degeneratif fungsi tubuh seperti kehilangan gigi, kehilangan sensitivitas indera perasa dan penciuman, serta ketidakmampuan fungsi lambung dan organ pencernaan lainnya melakukan penyerapan zat gizi sehingga berdampak pada ketidaknyamanan mengonsumsi makanan hingga terjadi malnutrisi (Ayuningtias & Rezeki, 2020).

Penurunan fungsi fisik diikuti dengan masuknya lansia pada masa pensiun menjadikan ia tidak lagi memungkinkan melakukan pekerjaan dan seringkali merasa kesepian. Hal ini sangat jelas berpengaruh dan terlihat pada partisipasi sosial yang semakin berkurang. Lansia akan jarang hadir dalam pertemuan kemasyarakatan dan terdapat kecenderungan kurang aktif dalam pengelolaan organisasi. Kesepian sebagai wujud dari perasaan emosi yang berdampak pada kehidupan sosial lansia yakni merasa terisolasi atau mengisolasi dirinya sendiri (Hurlock, 2012).

Proses penuaan ini juga turut menurunkan fungsi kognitif. Penurunan fungsi ini membuat lansia memiliki susunan saraf otonom yang tidak lagi berfungsi secara maksimal sehingga kesulitan dalam mempelajari hal baru. Urry dan Gross (2010) mengemukakan bahwa lansia secara kognitif sulit untuk menilai sesuatu. Daya ingat pada lansia mengalami penurunan, bahkan berada dalam tahap kesulitan dalam memahami keberadaannya dan tidak lagi mengenal individu yang sedang diajaknya berbicara.

Teori psikoanalisis menyebutkan bahwa lansia secara psikologis cenderung narsistik karena kembali pada masa anak-anak bahkan pada beberapa situasi apabila keinginan tidak terpenuhi maka ledakan hormon terjadi dan mampu menyebabkan depresi. Lansia dalam tahap perkembangan psikososial juga telah telah memasuki tahap integrity versus despair. Tahap ini memungkinkan lansia apabila mampu memaknai hidup yang dimiliki maka kemungkinan sukses bisa dicapai namun apabila tidak maka kecewa dan rasa penyesalan hadir (Hurlock, 2012).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa pravelensi lansia jauh lebih banyak mengalami degeneratif fungsi tubuh sehingga berdampak pada penurunan fungsi aspek kehidupan lainnya. Berbeda dengan fakta yang ditemukan oleh peneliti bahwa terdapat lansia yang justru memiliki keberfungsian secara optimal di berbagai aspek kehidupan dalam hal ini berfungsi secara fisik, kesehatan, psikologis, dan sosial meski memiliki keterbatasan dalam usia perkembangannya.

Hal ini didukung dari hasil wawancara pada R(67), A(69), dan S(62) yang menyatakan bahwa "saya ini kusukaji enjoyka jalani aktivitasku untuk membina kegiatan sosial karena kurasa tidak bisami lepas dari semasaku sebelum pensiun, kalo ada hambatanaku dalam beraktivitas ini biasa sakit tong kepalaku, biasa juga sakit ji badanku tapi tidak seringji biasami orangtua toh nak, tapi kalau ada kegiatan kusuka ikut berpartisipasi, banyak temanku di sana" (Wwc/R) "saya itu minimal pergika main tenis 3 kali seminggu, ada perasaan cemasku kalo tidak pergika capek juga saya rasa di rumah terus. Itu tantemu kalau mau pergi baru berkegiatanka juga kusuruhmi cepat pulang atau pergi lebih awal. Cinta ka sama olahraga disamping ibadah juga paling utama" (Wwc/A) "memang nddaji sekolahku tapi merasakan kalau bantu orang lain itu yang paling utama untuk hidup nak, jadi senangja kalau membantu banyak orang di lingkungan tetangga, atau puskesmas. Hari hariku mami itu bisa ditemui sebagai orang yang bantu-bantu di puskesmas atau kalau mau dilayani sebagai ketua RT juga dipanggilja, itu ada ji juga bilangika janganmi terlalu banyak berkegiatan karena lansiami tapi tetapji kulakukan karena itu tongmi kasih senangka" (Wwc/S)

Dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa meskipun lansia mengalami penurunan fungsi namun responden masih dapat berpartisipasi dan bermanfaat dalam masyarakat. Pada responden R dan S mengoptimalkan dirinya pada aspek sosial dengan melakukan pekerjaan sebagai pekerja sosial. Sedangkan, responden A mengoptimalkan dirinya pada aspek fisik yaitu melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Aktivitas yang dilakukan berdampak pada peningkatan fungsi fisik, sosial, dan psikologis oleh responden. Peningkatan ini saling mendukung antar aspek sehingga membuat responden mengaku senang apabila ikut berkontribusi di lingkungannya.

Ketiga responden menunjukkan pengoptimalan diri terhadap aspek kehidupan seperti fisik, sosial, dan psikologis di tengah keterbatasan yang dimiliki. Optimal dalam setiap aspek kehidupan khususnya psikologis dan sosial sehingga merasa bermanfaat pada dirinya dan orang lain serta menemukan makna hidup di usia tuanya meski memiliki keterbatasan di usianya inilah yang kemudian disebut dengan optimal aging pada lansia. Responden memenuhi syarat optimal aging yaitu secara fisik mampu menjalankan aktivitas sebagai pekerja sosial dan berolahraga rutin sebagai aktivitas berat setiap harinya. Nutrisi yang tercukupi sehingga memiliki kekuatan dan dukungan sosial yang baik dalam menjalankan aktivitas serta kegiatan yang dijalani. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh McCreynolds dan Rossen (2004) bahwa setidaknya terdapat tiga hal penting yang harus terpenuhi demi menunjang kualitas optimal aging pada lansia yaitu aktifitas fisik, nutrisi, dan dukungan sosial. Hal ini juga sejalan dengan yang dikemukakan oleh Tower dan Tower (2020) bahwa lansia yang optimal setidaknya berfungsi secara psikologis dan sosial, hal ini didapatkan dengan memaknai kehidupan yang dimilikinya serta melibatkan diri di lingkungannya.

Brummel-Smith (2007) mengemukakan bahwa optimal aging adalah rasa puas yang dialami individu saat berfungsi dalam kapasitasnya di berbagai aspek atau domain hidup meliputi fungsi fisik, fungsional, kognitif, emosional, sosial, hingga spiritual meski memiliki keterbatasan secara medis. Lansia yang optimal mampu merasakan kehidupan yang menyenangkan sehingga terus menerus mencari cara untuk menikmati hidup meski di tengah keterbatasan seperti pensiun dini (Ulfah, Thoah & Qohar, 2019).

Studi pendahuluan mengenai optimal aging masih sedikit ditemukan. Bahkan, Barenfeld, 4 Wallin, dan Bramberg (2017) dalam studinya berusaha untuk mempromosikan optimal aging pada saat ini, khususnya kepada lansia imigran serta melibatkan berbagai pihak seperti peneliti dan tenaga kesehatan untuk melakukan upaya pengadaptasian di lingkungan. Studi oleh

Markle-Reid & Ploeg (2016) menunjukkan bahwa mempromosikan optimal aging kepada lansia dapat menurunkan tingkat kematian.

Studi ini berusaha mengefisienkan intervensi kepada para pimpinan tenaga kesehatan untuk mempromosikan optimal aging, khususnya kepada para pengasuh lansia, meski demikian saran berupa terlibatnya faktor pendukung seperti kesadaran pribadi, sosial, dan lingkungan menjadi satu kesatuan sistem yang juga dapat meningkatkan optimal aging pada lansia. Studi lain yang dilakukan oleh Permana, Rohman, Rohita (2019) terhadap peningkatan optimal aging pada lansia adalah dengan melalui penggambaran pada kualitas fungsi kognitif lansia. Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan maka penting untuk mengetahui bagaimana pencapaian optimal aging pada lansia. Mengingat hal ini dapat menjadi motivasi bagi para pemuda untuk mempersiapkan masa tua secara optimal serta mampu menjadikan lansia dapat beradaptasi dengan lingkungan dan beraktivitas secara efektif, produktif, dan bermanfaat.

Sebagai keunikan sekaligus kebaruan dari penelitian ini, secara umum belum banyak yang mengkaji pencapaian optimal aging pada lansia. Maka dari itu, melalui penelitian ini dapat memberikan pencapaian bagi para lansia dan segala pihak untuk meningkatkan kualitas hidup lansia pada level setinggi-tingginya dalam berbagai kemampuan fungsionalnya.

B. Metodologi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan adalah studi kasus. Agar tidak terjadi perbedaan pengertian maka peneliti akan menjelaskan beberapa istilah yang akan digunakan dalam penelitian ini. Optimal Aging yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi yang dialami oleh lansia saat mampu memaksimalkan potensi fisik, sosial, dan psikologis yang dimilikinya di tengah perubahan penuaan yang dialami. Lansia yang dimaksud dalam penelitian ini adalah individu yang memasuki proses perkembangan dewasa akhir berusia 60 tahun ke atas dan memiliki kegiatan optimal di luar pekerjaan domestik.

Teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan snowball sampling. Adapun, kriteria responden dalam penelitian ini, yaitu: Lansia usia 60 tahun ke atas, mampu diajak berkomunikasi, memiliki kegiatan di luar pekerjaan domestik

Dalam proses pengumpulan data ini, peneliti terjun langsung menemui responden penelitian untuk mendapatkan data yang valid, maka peneliti menggunakan metode wawancara.

Pengumpulan data dilakukan dari sumber primer dan sekunder. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan sumber data primer adalah hasil data yang diperoleh langsung dari responden penelitian. Adapun, sumber data sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber atau pihak lain yang bersangkutan dengan responden baik itu kerabat atau dokumen pendukung. Dalam penelitian ini sumber data diperoleh dari ketiga responden beserta significant others yang dimilikinya. Pengambilan data dilakukan di masing-masing kediaman responden.

Teknik verifikasi data yang digunakan dalam penelitian ini, yakni Triangulasi. Teknik triangulasi membantu peneliti untuk memeriksa keabsahan data dari hasil wawancara.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan maka diperoleh hasil bahwa sebagai berikut :

1. Faktor-faktor yang Mendukung Optimal Aging pada Lansia
 - a. Aktivitas fisik

Pada penelitian ini telah dilakukan wawancara kepada tiga responden mengenai aktivitas fisik untuk mencapai optimal aging. Pertama, responden HM melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga seperti bermain bulutangkis dan jogging. Aktivitas tersebut dilakukan pada malam dan pagi hari untuk menjaga kondisi fisik responden tetap sehat. selain menjaga kondisi fisik, responden juga sering menjuarai perlombaan bulutangkis bahkan mengalahkan pemain yang masih berusia muda. Selain berolahraga, responden juga melakukan aktivitas fisik lainnya yaitu, bakti sosial, memasak dan melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu halaman, mencuci pakaian dan berbagai pekerjaan yang dapat meringankan pekerjaan istri responden. Hal tersebut diketahui dari hasil wawancara terhadap responden.

Kedua, responden HR melakukan aktivitas fisik dengan aktif berolahraga dan mengikuti car free day setiap minggu. Saat ini, responden juga aktif mengelola panti sosial

miliknya dan bergabung dalam arisan dan reunian yang dilaksanakan oleh pensiunan dinas sosial Makassar. Aktivitas yang dilakukan responden selain untuk menjaga kondisi fisik juga dilakukan karena responden merasa nyaman serta dapat menghilangkan stress dan produktif dengan aktivitas tersebut. Hal tersebut diketahui dari hasil wawancara terhadap responden dan anak responden berikut.

Ketiga, responden DN melakukan aktivitas fisik dengan aktif melakukan olahraga senam. Hal tersebut dilakukan responden untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan produktif. Hal tersebut diketahui dari hasil wawancara cucu responden.

b. Kesehatan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada tiga responden. Kesehatan menjadi salah satu faktor pendukung tercapainya optimal aging. Pada responden HM, menjaga kesehatan dengan cara mengatur pola makan. Cara yang dilakukan responden tersebut membuatnya terbebas dari penyakit kronis, terbebas dari pantangan dan tidak mengonsumsi obat khusus di usianya saat ini.

Selanjutnya, responden HR menjaga kesehatan dengan cara mengatur pola makan, menghindari makanan berminyak dan makanan cepat saji. Selain itu, responden HR rutin mengonsumsi vitamin dan memeriksakan kesehatannya. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara terhadap responden berikut.

Sedangkan responden DN menjaga kesehatan dengan mengatur pola makan, sarapan nasi setiap pagi serta rutin mengonsumsi buah, dan vitamin. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara terhadap responden berikut.

c. Memiliki hubungan baik dengan orang lain

Salah satu faktor yang mendukung tercapainya optimal aging adalah memiliki hubungan positif dengan orang lain. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, setiap responden memiliki hubungan positif dengan orang lain yang berbeda-beda. Pada responden HM, hubungan positif yang dilakukan dengan orang lain yaitu dengan cara membantu dan berbuat baik kepada siapapun, sering berbagi dan menjaga silaturahmi kepada teman-temannya serta menyelesaikan masalah dengan baik-baik. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara terhadap responden.

Selanjutnya pada responden HR melakukan hubungan positif dengan orang lain dengan cara selalu menjaga komunikasi dengan tetangga dan teman serta membantu teman yang membutuhkan. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara responden.

Sedangkan pada responden DN melakukan hubungan positif dengan orang lain dengan cara tetap menjaga silaturahmi dengan tetangga, rutin melakukan interaksi sosial serta membantu orang lain sesuai kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara responden.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor tercapainya optimal aging. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, responden memiliki dukungan sosial yang berbedabeda. Pada responden HM, dukungan sosial yang diterima berasal dari orang-orang yang selalu support seperti pasangan dan teman-teman responden.

Selanjutnya pada responden HR, dukungan sosial yang diperoleh berasal dari anak, keluarga dan teman-temannya. Dukungan sosial yang diberikan berupa seputar menjaga kesehatan dan mendukung aktivitas yang dilakukan responden. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara responden.

Sedangkan pada responden DN mendapat dukungan sosial dari anak-anaknya dan tetangga lingkungan tempat tinggalnya. Dukungan yang diberikan dapat berupa perhatian untuk tetap menjaga kesehatan ataupun aktivitas yang dilakukan responden. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara responden.

e. Religiusitas

Religiusitas menjadi salah satu faktor pendukung tercapainya optimal aging. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, semua responden memenuhi faktor religiusitas. Ketiganya memiliki kesamaan dalam faktor religiusitas yaitu mendekatkan diri kepada Allah swt. dengan memperbanyak amal ibadah dan sedekah. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara dari ketiga responden.

f. Perasaan bahagia

Perasaan bahagia menjadi salah satu faktor pendukung optimal aging, pada responden HM, perasaan bahagia yang dirasakan ketika berkumpul bersama temantemannya, berolahraga dan bercanda bersama. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara terhadap responden.

Sedangkan pada responden HR dan DN memiliki kesamaan dalam faktor perasaan bahagia . Kedua responden merasa perasaan bahagia dan enjoy dengan aktivitas yang dilakukan, menjadi relawan dan membantu banyak orang. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara terhadap responden.

2. Bentuk – bentuk *optimal aging* pada lansia

a. Menjadi relawan

Pada penelitian ini, relawan menjadi salah satu bentuk tercapainya optimal aging. Dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap responden. Responden HM tidak melakukan aktivitas relawan sebagai bentuk tercapainya optimal aging. Sedangkan pada responden HR dan DN melakukan aktivitas relawan sebagai bentuk tercapainya optimal aging. Responden HR melakukan aktivitas relawan untuk membantu menyalurkan bantuan kepada lansia sebagai program dari panti sosial miliknya. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara responden.

b. Memiliki Hidup yang Bermakna

Hidup yang bermakna menjadi salah satu bentuk tercapainya optimal aging. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, ketiga responden memiliki hidup yang bermakna. Responden merasa dengan umur yang diberikan hingga saat ini merupakan sebuah berkah yang harus selalu disyukuri dan tidak boleh dikeluh kesahkan bahkan bisa membantu orang banyak. Hal tersebut diakui pula oleh kerabat dekat responden yang telah diwawancarai, responden akan merasa senang dan puas jika dapat membantu orang.

Berikut hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap responden.

c. Berprestasi

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, responden HM memiliki prestasi dibidangolahraga badminton, responden HM mengaku sering menjuari lomba badminton walaupun lawan yang dihadapi memiliki usia yang jauh lebih muda darinya. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara responden.

3. Proses Tercapainya Optimal Aging pada Lansia

a. Kepercayaan

Kepercayaan menjadi salah satu proses tercapainya optimal aging. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, responden DN memenuhi hal tersebut. Responden DN mendapat kepercayaan untuk menjadi ketua RT dilingkungannya. Hal tersebut didapatkan setelah berhasil mendapatkan suara terbanyak dari pemilihan yang telah dilakukan. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara yang telah dilakukan.

b. Mengikuti Perkembangan Informasi

Mengikuti perkembangan informasi menjadi salah satu proses tercapainya optimal aging. Setiap responden memiliki caranya masing-masing untuk mengikuti perkembangan informasi. Pada responden HM, mengikuti perkembangan berita dan informasi melalui TV dan media cetak sedangkan responden HR dan DN, mengikuti perkembangan informasi melalui sosial media miliknya.

c. Mencari Alternatif untuk Mempermudah Pekerjaan

Mencari alternatif untuk mempermudah pekerjaan menjadi salah satu proses tercapainya optimal aging. Dengan adanya proses ini, responden bisa focus mengerjakan aktivitasnya untuk mencapai optimal aging. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, responde HR menggunakan opsi ini untuk membantu dalam melakukan aktivitasnya dengan mempekerjakan asisten rumah tangga.

d. Memenuhi kebutuhan pribadi

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap responden. Responden HM termasuk orang yang tidak konsumtif. Responden dapat mengatur dan mengelola keuangan dengan baik. Sedangkan pada responde DN, memenuhi kebutuhan pribadi dengan berbelanja

e. Selalu meluangkan waktu

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, responden HM meluangkan waktunya untuk diri sendiri dengan istirahat dan berkumpul dengan teman-temannya diwaktu luang untuk berolahraga dan beraktivitas lainnya. Sedangkan pada responden DN meluangkan waktu untuk diri sendiri dan orang lain dengan berbelanja bersama temantemannya.

f. Memiliki tujuan hidup

Setiap responden memiliki tujuan hidup yang berbeda-beda. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, pada responden HM memiliki tujuan hidup untuk fokus terhadap

kehidupan akhirat serta merasakan bahagia kan diri sendiri dan orang terdekat. Pada responden HR, memiliki tujuan hidup untuk terus memanfaatkan umur sebaik-baiknya dengan memperbanyak silaturahmi dan bersedekah. Selain itu, responden juga bertujuan untuk melaksanakan umroh dan berlibur ke negara Turki. Hal tersebut diperoleh dari hasil wawancara terhadap responden HR berikut. Sedangkan pada responden DN memiliki tujuan hidup untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah swt. dan membantu sesama manusia yang membutuhkan.

g. Bersyukur

Bersyukur menjadi salah satu proses tercapainya optimal aging. Melalui wawancara yang telah dilakukan, ketiga responden mengaku bersyukur karena diusianya saat ini responden masih diberikan kesehatan dan dapat beraktivitas dengan baik. selain itu juga bersyukur karena dikelilingi oleh keluarga dan kerabat yang selalu mendukung aktivitas responden. Hasil tersebut diperoleh dari wawancara yang telah dilakukan berikut.

Pembahasan

1. Faktor Pendukung Optimal aging pada Lansia

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat enam faktor yang mendukung tercapainya optimal aging yakni, aktivitas fisik, kesehatan, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki dukungan sosial, religiositas, dan perasaan bahagia. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh McReynolds dan Rossen (2004) yang hanya menemukan tiga faktor optimal aging. Pada penelitian ini, peneliti menemukan faktor baru yaitu Religiositas dan perasaan bahagia.

Responden menunjukkan tidak mengalami masalah fisik. Responden menyebutkan bahwa untuk menjaga aktifitas fisik responden melakukan berbagai aktifitas seperti olahraga dan ikut dalam kegiatan sosial. Hasil penelitian Yuliadarwati, Agustina, Rahmanto, Susanti, dan Septyorini (2020) menyebutkan bahwa lansia dengan aktivitas fisik yang aktif memiliki keseimbangan dinamis. Lansia yang memiliki keseimbangan dinamis mempengaruhi peningkatan massa otot dan integrasi otak. Hal ini berdampak pada keefektifan lansia dalam melakukan kegiatan rutin baik individu ataupun kelompok.

Faktor selanjutnya yakni kesehatan, menjaga pola makan dan memperhatikan gizi yang masuk ke dalam tubuh mampu mendukung kesehatan yang baik. Responden memiliki kesehatan yang baik. Adapun cara yang dilakukan responden untuk menjaga kesehatan yaitu menjaga jadwal makan dan memenuhi gizi yang dibutuhkan oleh responden. Pemenuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh melalui nutrisi-nutrisi dari makanan lansia menjadikan lansia mampu secara aktif optimal dalam memberdayakan diri. Lansia yang semakin aktif dalam bersosialisasi melalui kegiatan-kegiatan secara optimal semakin tinggi kesadaran akan pemenuhan nutrisi bagi dirinya. Lansia menyadari bahwa dalam mengikuti berbagai kegiatan kelompok secara optimal dibutuhkan gizi yang cukup melalui nutrisi yang seimbang.

Faktor selanjutnya yaitu hubungan positif dengan orang lain. Ketiga responden memiliki hubungan positif dengan orang lain. Hubungan positif yang dilakukan dengan orang lain yaitu dengan cara membantu dan berbuat baik kepada siapapun, sering berbagi dan menjaga silaturahmi serta menyelesaikan masalah dengan baik. Diponegoro dan Mulyono (2015) mengemukakan bahwa aktivitas berupa jalinan sosial yang erat di masa tua pada lansiamerupakan hal yang membuatnya perasaan bahagia, yang secara tidak langsung membantu dalam peningkatan optimal aging yang dimiliki.

Faktor selanjutnya yaitu dukungan sosial. dukungan dari anak dan istri mampu memengaruhi kesehatan fisik responden. Memiliki hubungan yang hangat dengan kerabat juga membuat responden semangat untuk melakukan aktifitas. Hasil penelitian oleh Nazari, Yusuf, dan Tahlil (2016) menemukan bahwa dukungan dan karakteristik keluarga sebagai bagian dari lingkungan sosial pada lansia berpengaruh terhadap pemenuhan nutrisi dan peningkatan kesehatan fisik. Keluarga sebagai wujud dari dukungan secara sosial yang diterima oleh lansia mampu membantu lansia dalam merencanakan dan mengatur kebutuhan lansia secara fisik.

Faktor selanjutnya yaitu religiositas semua responden memenuhi faktor religiositas. Responden memiliki kesamaan dalam faktor religiositas yaitu mendekatkan diri kepada Allah swt. dengan memperbanyak amal ibadah dan sedekah. Indriana, Desiningrum, dan Kristiana (2011) mengemukakan bahwa religiositas sebagai bagian penting dalam hidup lansia. Lansia akan sering melakukan kegiatan keagamaan baik dilakukan secara sendiri atau berkelompok. Religiositas sebagai aktivitas yang dapat dinilai secara signifikan

membantu merasakan kebahagiaan pada lansia sehingga mendorong keberlangsungan pengoptimalan dirinya di masyarakat.

Faktor selanjutnya yaitu perasaan bahagia. Proses untuk mencapai perasaan bahagia pada ketiga responden sering berkumpul bersama teman-temannya, berolahraga, bercanda bersama, enjoy dengan aktivitas yang dilakukan, menjadi relawan dan membantu banyak orang. Hayulita, Bahasa, dan Sari (2018) mengemukakan bahwa perasaan Bahagia yang dicapai oleh lansia saat melakukan aktivitas yang membuat dirinya menikmati masa tuanya. Apabila pada titik ini lansia telah mencapai keadaan optimal atau maksimum yang dimiliki maka lansia merasa bahagia.

2. Bentuk optimal aging pada Lansia

Bentuk optimal aging yang dicapai ketiga responden yaitu menjadi relawan, memiliki hidup yang bermakna, dan berprestasi. Ketiga responden saat mencapai optimal aging merasakan manfaat pada dirinya. Adapun manfaat yang diperoleh oleh responden saat mencapai optimal aging yaitu memiliki kehidupan yang bermakna, memiliki prestasi dan dapat bermanfaat untuk orang lain (menjadi relawan).

Bentuk optimal aging yang dirasakan oleh lansia yaitu menjadi relawan. Pada responden HM dan responden DN melakukan aktifitas relawan sebagai bentuk optimal aging. Pada kedua responden merupakan tangan kanan pemerintah untuk membantu masyarakat yang membutuhkan khususnya pada responden HM yang memiliki panti asuhan dan panti jompo dengan menyalurkan bantuan makanan, perlengkapan rumah tangga, uang dan lain-lainnya. Selanjutnya pada responden DN menjadi relawan di puskesmas, membantu mengurus pasien covid-19 serta balita kurang gizi.

Hasil penelitian oleh Canetto, Kaminski, dan Felicio (1995) mendukung penemuan penelitian ini bahwa lansia yang mewujudkan bentuk optimal pada usia tuanya berusaha untuk senantiasa melakukan pemusatan pada diri (self centredness) dan perawatan diri (self care). Perilaku ini menunjukkan bahwa lansia ingin lebih dianggap menonjol meski telah memasuki usia yang dikatakan sebagai usia non-produktif. Hal ini juga menjadi salah satu cara lansia dalam merawat diri terutama pada kesehatan fisik, fungsi sosial, dan kognitif untuk terus optimal. Pencapaian optimal aging dengan bentuk dapat bermanfaat terhadap orang lain menunjukkan bahwa terjadi perkembangan pemahaman tentang kehidupan dan hal ini menguntungkan di usia tua agar meningkatkan semangat hidup dan menurunkan tingkat mortalitas secara drastis.

Bentuk optimal aging selanjutnya yaitu memiliki hidup yang bermakna ketiga responden memiliki hidup yang bermakna karena diusianya yang sudah lansia masih mampu berpikiran positif dengan mengatakan bahwa kehidupan ini merupakan keberkahan dari Allah SWT yang harus disyukuri dan memperbanyak membantu orang-orang yang membutuhkan. Aldwin dkk (2018) mengemukakan bahwa kehidupan yang bermakna merupakan salah satu dari bentuk optimal aging pada lansia. Lansia yang pada fase kehidupannya dipenuhi dengan kegiatan yang produktif sehingga mampu mengantarkan manfaat pada orang lain menjadikan dirinya merasa optimal. Lansia yang merasa berguna di masa tuanya sehingga mampu memberi kontribusi kepada lingkungan atau orang lain menunjukkan kecenderungan hidup yang lebih lama. Hal ini sejalan dengan kondisi fisik yang sehat oleh responden sehingga mampu aktif berkontribusi secara optimal.

Bentuk optimal aging selanjutnya yaitu berprestasi, pada ketiga responden memiliki prestasi yang berbeda-beda pada responden HM memiliki prestasi dibidang olahraga, sering menjuarai lomba bulutangkis dengan lawan dihadapi memiliki usia yang lebih muda. Pada responden HR memiliki prestasi pada panti sosial yang ia kelola dan sering mengikuti pelatihan tingkat provinsi. Selanjutnya pada responden DN sering mendapatkan penghargaan dan menjuarai lomba-lomba kesehatan antar kader puskesmas. Ketiga responden memiliki prestasi pada bidang yang ia tekuni.

Bentuk optimal aging yang dipilih oleh responden dalam penelitian ini menunjukkan ciri perkembangan lansia yang sejalan dengan teori selektivitas sosioemosional. , Isaacowitz, dan Charles (1999) mengemukakan bahwa seiring bertambah usia, individu memiliki perubahan kognitif yang signifikan dan mulai selektif terhadap pemilihan kegiatan yang menunjang keoptimalan serta memunculkan rasa perasaan bahagia pada dirinya. Lansia yang melalui tahap selektif sosioemosional cenderung memiliki pendirian berupa memilih aktivitas yang menghadirkan kebermanfaatannya di masa mendatang. Lansia akan memprioritaskan pengalaman-pengalaman yang bermakna, memperdalam

hubungannya dengan individu atau anggota keluarga lain, serta menikmati dirinya melakukan hal-hal bermanfaat di tengah masyarakat.

3. Proses Tercapainya Optimal aging Pada Lansia

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat diketahui bahwa Untuk mencapai optimal aging pada lansia membutuhkan enam hal yaitu, Mengikuti perkembangan informasi, mencari alternatif untuk mempermudah pekerjaan, memenuhi kebutuhan pribadi, meluangkan waktu, memiliki tujuan hidup serta selalu bersyukur. Ketiga responden menunjukkan tercapainya optimal aging. Hal ini dibuktikan ketiga responden memenuhi enam hal tersebut.

Ketiga Responden di usia tuanya tetap mengikuti perkembangan zaman agar mencapai optimal aging. Responden mendapatkan informasi melalui media cetak, dan media sosial. Selanjutnya yaitu responden mencoba untuk mencari alternatif agar memudahkan pekerjaan seperti memperkerjakan asisten rumah tangga. Ketiga responden memenuhi kebutuhan pribadinya dengan mengatur dan mengelola keuangan dengan baik.

Kemudian ketiga responden selalu meluangkan waktu untuk diri sendiri dan orang lain. Ketiga responden didukung oleh keluarga seperti anak dan pasangannya. Responden juga memanfaatkan kehidupannya untuk membantu dan berinteraksi dengan orang lain. Adapun untuk tujuan hidup, setiap responden merasa setiap tujuan hidup sudah tercapai yaitu perasaan 11 bahagia dan mampu membahagiakan orang banyak. Responden juga memiliki tujuan hidup untuk terus beribadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Responden yang menunjukkan kepuasan hidup dengan penuh kebersyukuran dan menemukan makna hidup sehingga tercapai optimal aging sejalan dengan beberapa penelitian terkait. Hasil penelitian oleh Fastame, Ruiu, dan Mulas (2021) menemukan bahwa kepuasan hidup berkorelasi kuat dengan resiliensi dan religiositas pada lansia. Korelasi ini menunjukkan dukungan terhadap optimal aging. Responden dengan optimisme mampu bermanfaat bagi lingkungannya menunjukkan optimisme sehingga hal ini mendorong optimal aging mampu tercapai. Dampak yang ditunjukkan oleh responden dengan kebersyukuran yang dimiliki dan tidak menunjukkan emosi negatif ketika dirundung oleh masalah sebagai bagian dari regulasi tercapainya optimal aging.

Canetto dkk (1995) mendukung temuan penelitian dalam upaya lansia menjalani proses mencapai optimal aging. Disebutkan bahwa usia lansia dalam tahap perkembangannya memiliki pemahaman yang lebih kompleks untuk senantiasa memaksimalkan diri di tengah keterbatasan usia. Proses pencapaian ini menjadikan lansia secara khusus mengurangi ketergantungan dengan orang lain yang berdampak pada kualitas kesehatan mental yang baik serta berkurangnya depresi. Proses yang ditunjukkan dalam mencapai optimal aging menunjukkan sikap yang saling terbuka, ceria, dan segala aktivitas dilakukan dengan produktif. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa lansia yang mencapai optimal aging memiliki kebijaksanaan yang jauh lebih tinggi, berpengetahuan, dan secara spiritual meningkat. Hal ini sejalan dengan responden yang menunjukkan tujuan hidup yaitu dengan lebih bermakna dan terus beribadah.

D. Kesimpulan

1. Faktor-faktor yang mendukung lansia dalam mencapai optimal aging yaitu melakukan aktivitas fisik, memiliki kondisi kesehatan yang baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki dukungan sosial, memiliki tingkat religiositas cukup tinggi, dan perasaan bahagia.
2. Bentuk dari pencapaian optimal aging pada lansia yaitu menjadi relawan, memiliki hidup bermakna dan meraih prestasi.
3. Proses pencapaian optimal aging yang dilalui oleh lansia yaitu mendapatkan kepercayaan di masyarakat untuk berkontribusi, mengikuti perkembangan informasi, mencari alternatif untuk mempermudah pekerjaan, mengetahui cara pemenuhan kebutuhan pribadi, selalu meluangkan waktu bersama orang-orang terdekat, memiliki tujuan hidup, dan bersyukur.

E. Referensi

Aldwin, C., Igarashi, H., Gilmer, D. F., & Levenson, M. R. (2018). *Health, illness, and optimal aging: Biological and psychosocial perspectives (3rd ed.)*. New York: Springer Publishing Company.

- Ayuningtiyas, R., & Rezeki, M. S. (2020). Hubungan depresi dengan status gizi pada lansia di unit pelayanan terpadu panti sosial tresna werdha khusus khotimah pekanbaru tahun 2019. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 3(1), 32–43. <https://doi.org/10.36341/cmj.v3i1.1148>.
- Barenfeld, E., Wallin, L., & Brämberg, E. B. (2019). Moving from knowledge to action in partnership: A case study on program adaptation to support optimal aging in the context of migration. *Journal of Applied Gerontology*, 38(8), 1–26. <https://doi.org/10.1177/0733464817727110>.
- Boy, E. (2019). Prevalensi malnutrisi pada lansia dengan pengukuran mini nutritional assessment (MNA) di puskesmas. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan*, 2(1), 5–9. <https://doi.org/10.30595/hmj.v2i1.3583>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik penduduk lanjut usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Brummel-Smith, K. (2007). Optimal aging, part I: Demographic and definitions. *Annals of Long Term Care*, 15(11), 26–28.
- Canetto, S. S., Kaminski, P. L., & Felicio, D. M. (1995). Typical and optimal aging in women and men: Is there a double standard?. *International Journal of Aging and Human Development*, 40(3), 187–207. <https://doi.org/10.2190/RX0U-T56B-1G0F-266U>.
- Keele, L., & DeBoef, S. (2008). Taking time seriously: dynamic regression. *American Journal of Political Science*, 52(1), 184–200.
- Diponegoro, A. M., & Mulyono, M. (2015). Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan pada lanjut usia suku jawa di klaten. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 13–19. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4476>.
- Fastame, M. C., Ruiu, M., & Mulas, I. (2021). Mental health and religiosity in the sardinian blue zone: Life satisfaction and optimism for aging well. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2450–2462. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01261-2>.
- Hayulita, S., Putra, A. B. Y., & Sari, A. N. (2018). Faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiyah*, 5(2), 42–46.
- Hurlock, E., B. (2012). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga. 13
- Indriana, Y., Desiningrum, D. R., & Kristiana, I. F. (2011). Religiositas, keberadaan pasangan dan kesejahteraan sosial (social well being) pada lansia binaan pmi cabang semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 10(2), 184–193. ISSN:2302-1098
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil kesehatan indonesia tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Markle-Reid, M., & Ploeg, J. (2016). Nurse-led interventions to promote optimal aging at home for older adults with multimorbidity and their caregivers: Moving the nursing research agenda forward. *The Canadian Journal of Nursing Research = Revue Canadienne de Recherche En Sciences Infirmieres*, 48(1), 4–6. <https://doi.org/10.1177/0844562116665958>.
- McReynolds, J. L., & Rossen, E. K. (2004). Importance of physical activity, nutrition, and social support for optimal aging. *Clinical Nurse Specialist*, 18(4), 200–206. <https://doi.org/10.1097/00002800-200407000-00011>.
- Nazari, N., Yusuf, R., & Tahlil, T. (2016). Dukungan dan karakteristik keluarga dengan pemenuhan nutrisi pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2), 75–86. ISSN: 2338-6371.
- Permana, I., Rohman, A. A., & Rohita, T. (2019). Faktor faktor yang berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif pada lansia. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 55–62. ISSN: 2621-2919.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development (13th ed.)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tower, D., & Tower, C. (2020). The cliffs: Dynamic aging. Online: <https://cliffsliving.com/thecliffs-dynamic-aging/>, diakses Juli 2021).
- Ulfah, K., Thoha, A. F., & Qohar, A. (2019). Hubungan antara successfull aging dan penyesuaian diri lanjut usia dengan penerimaan diri. *Anfusina: Journal of Psychology*, 2(2), 181–194. <https://doi.org/10.24042/ajp.v2i2.6099>.
- Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352–357. <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>.
- Yuliadarwati, N., M., Agustina, M., Rahmanto, S., Susanti, S., & Septyorini. (2020). Gambaran aktivitas fisik berkorelasi dengan keseimbangan dinamis lansia. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 107–112. ISSN: 2620-4681.