

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

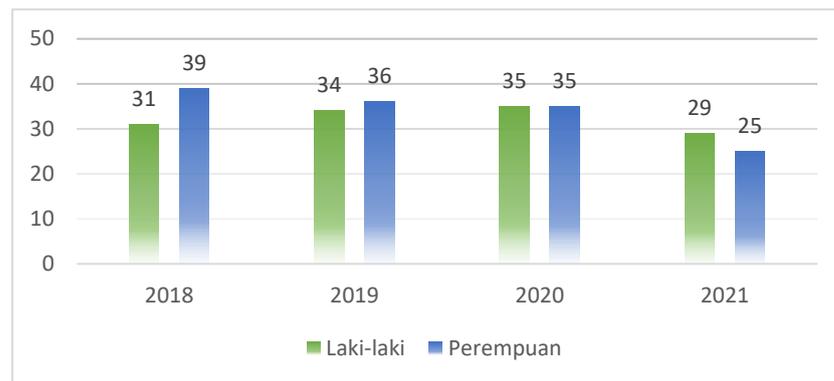
Pada setiap negara populasi lanjut usia merupakan fenomena global yang tentunya hampir setiap negara mengalami pertumbuhan. 703 juta orang berusia 65 tahun atau lebih di dunia pada tahun 2019. Jumlah Lanjut usia diprediksikan akan meningkat 1,5 miliar pada tahun 2050 (Keminfo, 2019). Di Indonesia sendiri dalam waktu hampir lima dekade telah terjadi peningkatan sekitar dua kali lipat sehingga persentase lanjut usia menjadi 9,6 % atau sekitar 25,64 juta orang. Sementara ambang batas sebuah negara disebut sebagai negara dengan perkiraan mencapai 2 miliar orang tahun 2050, dan 80% dari populasi tersebut berada di negara-negara berkembang (BPS, 2019).

Undang-undang (UU) nomor 13 tahun 1998, menjelaskan lanjut usia merupakan individu yang menginjak usia 60 tahun ke atas. Dengan waktu mencapai lima dekade, jumlah lanjut usia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat, yaitu menjadi 9.92 % (26 juta-an) dimana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43 % berbanding 9,42 %). di Indonesia lansia yang tergolong dalam kategori muda (60-69 tahun) jauh lebih banyak dengan besaran mencapai 64,29 %, sedangkan lanjut usia madya (70-79 tahun) dan lanjut usia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 % dan 8,49 % (BPS, 2020).

Setiap wilayah maupun daerah tentu memiliki persentase yang berbeda, seperti halnya di Jambi sendiri. Berdasarkan hasil Sensunas 2020 yang menunjukkan presentase lanjut usia perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan presentase lanjut usia laki-laki, perbandingan keduanya antara 8,00 % berbanding dengan 7,80 % baik dari perdesaan maupun perkotaan. harapan hidup seorang wanita lanjut usia adalah sebesar 71,80 tahun dan lanjut usia laki-laki 67,80 tahun. Penduduk lansia dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok, yaitu usia muda (60-69 tahun), lansia paruh baya (70-79 tahun), dan lansia tua (80 tahun ke atas) (BPSPJ, 2020).

Untuk lanjut usia yang tinggal di PSTW budi luhur jambi memiliki daya tampung sebanyak 70 orang, namun untuk disetiap tahunnya jumlah lansia memiliki perbedaan antara laki-laki dan perempuan, karena adanya lansia-lansia yang meninggal dunia. Rata-rata lansia di PSTW budi luhur jambi berusia dari 60-89 tahun.

**Tabel 1. 1 Data Jumlah Lansia PSTW Budi Luhur Jambi**



Sumber : Rekap data lansia 2021/2022 (PSTW, Jambi)

Seiring dengan bertambahnya usia lanjut usia, ia kemudian akan menjalani proses degeneratif, baik fisik maupun mental hal ini akan menyebabkan lanjut usia menarik diri dari hubungan bermasyarakat, yang di mana banyak orang yang mengharapkan sukses dimasa tua (Andesty & Syahrul, 2018). Menurut Kumar, (2014) lanjut usia adalah seseorang yang telah melewati masa dewasa dan rentan untuk terkena penyakit yang bersifat dalam waktu yang tidak sebentar/lama dan berbahaya, seperti penyakit kanker, diabetes, stroke dan lain sebagainya. Yang disebabkan oleh menurunnya fungsi-fungsi tubuh yang mempengaruhi kesehatan lansia .

Priadi (2015) juga menjelaskan bahwa lanjut usia adalah tahap terakhir dalam kehidupan dan pada tahap ini seseorang yang lebih tua akan mengalami kemunduran, baik secara fisik maupun mental. Lanjut usia akan memiliki perubahan seperti rambut yang semakin memutih, wajah yang mulai berkerut, berkurangnya panca indera, kognitif yang menurun dan menurunnya daya tahan tubuh. Dengan banyaknya penurunan-penurunan pada lanjut usia akan

mempengaruhi kesehatan dan menyebabkan stres dan banyak hal lainnya yang akan berdampak buruk.

Perubahan pada lanjut usia bukan hanya tentang fisik, namun juga terdapat perubahan pada psikologisnya. Terjadinya perubahan psikologis pada lanjut usia disebabkan oleh perubahan peran dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sosial di masyarakat. Umumnya lanjut usia berpendapat bahwa ketika menginjak masa tua tugas mereka untuk melakukan aktivitas seperti dulu telah selesai atau bisa disebut dengan pensiun, dan mereka lebih untuk memilih taat beribadah dan mendekati diri kepada Tuhan. Dengan berkurangnya aktifitas pada lansia pada kegiatan sehari-hari akan mengakibatkan rentan terkena penyakit (Andanawarih, 2018).

Selain itu seiring dengan bertambahnya usia lanjut usia, mereka mengakui bahwa dirinya mengalami perubahan terhadap fisik seperti rambut yang memutih, kulit berkeriput, tidak mampu melakukan aktivitas seperti saat masih muda yang disebabkan usia yang sudah rentan. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap pada konsep diri lansia yang menganggap dirinya sudah tidak dapat diandalkan lagi (Hentika, 2018).

Terlepas dari banyaknya masalah yang dialami oleh lanjut usia ternyata ada yang sukses di masa tua disebut juga dengan *Successful Aging*, yaitu suatu kondisi fungsional lansia yang optimal dan terhindar dari berbagai penyakit, serta dapat menjaga fungsi kognitif dengan baik, sehingga lanjut usia dapat menikmati masa tua nya dengan penuh kebahagiaan, berguna dan masih tetap berperan aktif dalam kegiatan sosial sehari-hari (Agus, 2014). Pendapat lain juga menjelaskan bahwa penuaan yang sukses adalah keadaan kesehatan yang memungkinkan seseorang berfungsi secara mandiri, hidup produktif, dan memberikan manfaat bagi kehidupan keluarga dan sosial. Kondisi ini disebut sebagai harapan hidup untuk tetap aktif (Suardiman, 2011).

Untuk mencapai *successful aging* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah status tempat tinggal lansia. Hal nyata yang dapat dilihat ada lansia yang tinggal sendiri, tinggal dengan keluarga dan tinggal di panti. Berbeda halnya dengan orang tua yang memilih tinggal sendiri dengan orang tua tinggal bersama

keluarga dibanding lansia yang tinggal dipanti. Tentu lansia yang tinggal dipanti membutuhkan perhatian, dan penanganan khusus yang perlu diperhatikan oleh masyarakat dan pemerintah (Ralampi, 2019).

Keluarga yang seharusnya mempunyai tugas untuk memenuhi kebutuhan pada lanjut usia seperti sandang, pangan, papan, tetapi tidak melaksanakan fungsinya dan digantikan oleh lembaga sosial. Salah satunya yaitu Panti Sosial Tresna Werdha. Menurut Departemen Sosial RI (2012) Panti Werdha adalah suatu tempat untuk menampung lanjut usia yang terlantar dengan memberikan pelayanan sehingga mereka dapat merasa aman, tentram dengan tiada perasaan gelisah maupun khawatir dalam menghadapi usia tua. Terjadinya perubahan dalam suatu keluarga mengakibatkan lanjut usia menjadi terlantar dan merasakan kesepian. Oleh karena itu mereka membutuhkan suatu institusi semacam panti werdha sebagai wadah dalam mengatasi masalah tersebut Umumnya lansia tidak menginginkan untuk tinggal di Panti karena merasa ditolak dikeluarga dan merasa tinggal di panti tidak akan membuatnya bahagia (Pali, 2016).

Dari hasil wawancara dengan pihak panti beliau menjelaskan bahwa terdapat beberapa keluhan yang di alami oleh lansia di panti tresna werdha tersebut.

*“mau duduk berdiri itu agak susah pinggangnya sakit. Terus juga alasan mereka gak mau ngikutin kegiatan tuh bukannya dak mau buk kami nih dak telap duduk, kami nih gini gitu lah .. hambatannya nih sebenarnya kurang motivasi be untuk ngikutin kegiatan nya itulah hambatannya. Mereka juga merasa kesepian, maklum lah ya kan disini keluarga mereka gak ada, teman mereka berinteraksi hanya sesama mereka” (EV, 33 th diwawancarai tanggal 17 februari 2022).*

Berdasarkan hasil observasi, ternyata ada lansia-lansia yang masih aktif mengikuti kegiatan dan ada yang sudah tidak sanggup lagi untuk mengikuti kegiatan, selain itu ada beberapa lanjut usia yang sengaja untuk tidak mengikuti kegiatan dengan beralasan sakit yang dideritanya seperti kegiatan olahraga yang dapat dilakukan duduk dikursi roda, Dari beberapa banyak lanjut usia ada beberapa lanjut usia yang terlihat sangat aktif baik itu dari kegiatan yang biasa dilakukan di panti maupun melakukan kegiatan suka rela seperti membersihkan halaman panti, mencabut rumput, dan menuci gorden-gorden mushola panti. Hal

ini didukung dengan wawancara salah satu lanjut usia yang masih aktif dalam mengikuti semua kegiatan panti dan menyibukkan diri dengan kegiatan sukarela.

*“hari senin tidak ada kegiatan, kegiatan gini lah cabut rumput bersih-bersih halaman mushola, kantor, aula, untuk kesehatan nenek sendiri lah biar bergerak, biar lancar darah. Selasa, dengar-dengar acara ceramah dimushola” (AM, 70 th diwawancarai tanggal 17 februari 2022).*

*“...kalo minggu nenek olahraga jogging keluar pagar, Sudah capek, mandi, shalat duha, istirahat lah dirumah, menjelang zuhur baca-baca al-Qur’an lah, ngaji. Supaya hati itu bahagia”(AM, 70 th diwawancarai tanggal 17 februari 2022).*

*“.... Ya keluar jalan-jalan nenek biasanya. Jalan kaki kadang nenek sampe simpang mana itu namanya disana. Pergi ke jamtos jalan-jalan” (AM, 70 th diwawancarai tanggal 17 februari 2022)*

*“...Jadi disini lah merasa bahagia . kalo masalah makan gak mikirin. Kalo mau makan bubur ya bubur aja , makan sama garam ya garam aja.. gak ada yang gak. Disini lah nenek merasakan surge dunie” (AM, 70 th diwawancarai 17 februari 2022)*

Berdasarkan hasil wawancara staf atau perawat di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur Jambi memiliki rangkaian kegiatan yang diikuti oleh sebagian lanjut usia disana.

*“Sebenarnya kan kami ada kegiatan tuh hari senen, sekarang tuh sudah dirubah. Untuk tahun 2022 beda sama tahun 2021 dan tahun-tahun sebelumnya ,kalo dulunya tuh berobatnya setiap hari senin sampai kamis ,, aa selasa itu pengajian, rabu itu ceramah agama, rabu itu dinamika kelompok , kamis berobat lagi kan ,, jumat gotong royong sabtu senam, kalo sekarang senin itu kosong” (EV, 33 th diwawancarai tanggal 17 februari 2022).*

*“ Iyaa, hari senen kosong, hari selasa pengajian, hari rabu berobat. Nah hari rabu sekarang berobatnya,, kerja sama dengan puskesmas pal 5, hari kamisnya itu baru dinamika, hari jumat gotong royong, hari sabtu senam habis senam langsung berobat lagi..... jadi hari sabtu yang kegiatannya itu doble. Karena orang yang dari puskesmas itu mereka keberatan”(EV, 33 th diwawancarai tanggal 17 februari 2020).*

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur Jambi untuk sekarang memiliki sekitar 30- 35 lansia yang masih aktif.

*“Yang aktif, paling banyak sekarang jumlah lansia untuk saat ini yo,, saat kita wawancara ini tanggal 17 ini, jumlah lansia kan 51 orang dari 51 orang itu yang aktif sekitar 30 an 35 lah” (EV, 33 th diwawancarai tanggal 17 februari 2022).*

Berdasarkan konteks masalah tersebut diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul *“Succesfull Aging Pada Lanjut Usia Panti*

Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur Jambi”, untuk mengetahui lebih dalam gambaran *Successfull Aging* pada lansia di panti tersebut

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dijabarkan oleh peneliti, rumusan dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana *Gambaran Successfull Aging* pada lanjut usia Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur Jambi
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi *Successful Aging* pada lanjut usia Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi luhur Jambi

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Gambaran *Successfull Aging* pada lanjut Usia Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur Jambi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk melihat Faktor apa saja yang mempengaruhi *Successful Aging* pada lanjut usia Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi luhur Jambi
2. Untuk melihat apa saja bentuk pencapaian *Successfull Aging* pada Lanjut Usia Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur Jambi

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan memberikan manfaat teoritis dan mengembangkan wawasan tentang lanjut usia maupun tentang *Successfull Aging*, dan dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1.4.2.1 Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi yang berguna bagi institusi mengenai *Successfull Aging* di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur Jambi.

#### **1.4.2.2 Bagi Peneliti**

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat menambah pemahaman di bidang psikologi dan penerapannya di kehidupan sehari-hari, dan mampu menambah pengetahuan di dalam *Successfull Aging*.

#### **1.4.2.3 Bagi Partisipan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif pada lansia PSTW budi luhur jambi, yaitu untuk meningkatkan motivasi bagi lanjut usia dengan menyadari kondisi yang dia hadapi apakah hal tersebut baik atau tidak. Dan meningkatkan lansia-lansia yang *Successfull Aging*, sehingga lansia yang tinggal di PSTW budi luhur jambi dapat beraktifitas dengan baik.

#### **1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bias menjadi sumber pengetahuan yang baru, menjadi menjadi pelajaran kehidupan serta bisa membantu para lanjut usia, dan memahami makna *successfull aging*

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dengan jumlah partisipan sebanyak tiga orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan partisipan akan dilakukan dengan kebutuhan penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran *Successfull Aging* pada lanjut usia di PSTW Budi luhur jambi. Penelitian ini menarik untuk dilakukan karena fenomena yang didapat terlihat kebanyakan lanjut usia yang tinggal di PSTW budi luhur jambi hanya dapat beraktivitas dikamar namun ada beberapa lanjut usia yang masih sangat aktif dalam beraktivitas dan bersosialisasi.

Penelitian ini akan dilakukan pada awal September diawali dengan pengambilan data kepada partisipan, dilanjutkan menganalisis data, dan diakhiri dengan menginterpretasikan data yang telah dianalisis. Metode pengambilan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara tentang penjelasan mengenai hal-hal terkait untuk menjadi data penelitian ini, sedangkan untuk teknik analisis data yang akan digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA).

## 1.6 Keaslian Penelitian

Penelitian ini melihat gambaran *Successfull Aging* pada lansia PSTW budi luhur jambi. Beberapa penelitian sebelumnya digunakan sebagai tinjauan dalam penelitian ini, penelitian ini memiliki kesamaan satu variabel dengan penelitian sebelumnya tentang *Successfull Aging*. Untuk menjaga keaslian penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Beberapa perbedaan akan diungkapkan berdasarkan pembahasan beberapa penelitian sebelumnya.

**Tabel 1. 2 Keaslian Penelitian**

No	Judul Penelitian	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan
1.	Perbedaan <i>Successfull Aging</i> padalansia ditinjau dari jenis kelamin	Aji Dharma Agus, Andromeda	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan <i>Successfull Aging</i> antara lansia pria dan wanita. Adanya perbedaan perubahan baik fisik maupun psikis.
2.	Keberhargaan diri dan resiliensi sebagai predicator <i>Successfull Aging</i> pada lansia di panti wreda	Dewi Agrianti Ralampi, Christiana Hari Soetjningsih	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan keberhargaan diri dan resiliensi secara simultan terhadap <i>Successfull Aging</i> .
3.	Hubungan antara dukungan sosial dengan <i>Successful Aging</i> pada lansia di rw 06 desa bulu kecamatan agroumulyo salatiga	Wayan Nandia Sari, Christiana Hari Soetjningsih	Kuantitatif	Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan <i>Successful Aging</i> pada lansia desa bulu kec.Agromulyo. dengan pengaruh dukungan sosial terhadap <i>Successful Aging</i> sebesar 4,8 % dan 98,2% dipengaruhi oleh faktor lain
4.	Studi Eksplorasi <i>Successfull Aging</i> melalui Dukungan Sosial bagi Lansia di Indonesia dan Malaysia	Hamidah, Aryani Tri Wrastari	Deskriptif Kuantitatif	Berdasarkan dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa, 1. Skor <i>Successfull Aging</i> pada lansia Selangor Malaysia lebih tinggi dari rata-rata skor <i>Successfull Aging</i> lansia Surabaya Indonesia. 2. <i>Successfull Aging</i> lansia Surabaya lebih banyak di angka kategori sedang dari pada tinggi, sedangkan <i>Successfull Aging</i> Lansia

---

Selangor banyak di kategori tinggi dibanding sedang.  
3. dukungan sosial lansia di Selangor Malaysia lebih tinggi dari pada dukungan sosial lansia Surabaya

---

Berdasarkan table 1.2 Berbagai penelitian telah dilakukan yang memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Perbedaan penelitian pertama terletak pada tujuan, lokasi, dan metodologi penelitian, dengan tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran, besarnya dan menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dan metode penelitian berbeda pada penelitian kedua, dimana subjek penelitian dipilih dengan menggunakan metode purposive sampling dan menggunakan metodologi kualitatif. Metode penelitian dan lokasi penelitian berubah pada penelitian ketiga, Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif, dan penelitian dilakukan di PSTW Budi Mulia Jambi. Perbedaan keempat adalah metode penelitian dan lokasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

Beberapa fakta di atas menjadi bukti keaslian penelitian. Hal ini menjelaskan mengapa penelitian ini berbeda dari penelitian lain, menunjukkan bahwa itu adalah penelitian yang unik dan hasil dari upaya peneliti sendiri.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Lanjut usia**

##### **2.1.1 Defenisi Lanjut usia**

Lanjut usia merupakan tahapan terakhir pada manusia, yang telah melewati masa dewasa akhir dan memasuki usia 60 tahun ke atas. Pada masa ini seseorang akan mengalami berbagai penurunan baik secara fisik, mental, dan sosial, yang biasa disebut dengan proses degeneratif. Semakin tua seseorang akan menyebabkan mereka berfikir bahwa sudah tidak dapat berbuat banyak aktivitas dan tidak dapat diandalkan lagi (Trisnawati dkk, 2014).

Masa Lanjut usia merupakan masa mempertahankan kehidupan (*defensive strategy*), artinya berusaha menjaga kesehatan fisik agar tidak sakit-sakitan, menyulitkan dan menyusahkan orang lain. Masa ini memang dipengaruhi berbagai aspek baik itu dari segi fisiologi, psikis, kognitif, sensori motorik, sosial dan ekonomi (Suardiman, 2011).

Lanjut usia adalah tahap dimana individu mengalami penurunan-penurunan, baik secara fisik, mental dan aktivitas sosial yang lama kelamaan menjadi tidak dapat melaksanakan. Masa ini dianggap oleh sebagian orang masa yang tidak menyenangkan, dimana ketika sudah menginjak tua umur seseorang akan bertambah dan fungsi fisiologis mereka mengalami penurunan, yang menyebabkan berkurangnya daya tahan tubuh dan rentan terkena penyakit (Misnaniarti, 2017).

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa lanjut usia adalah individu yang telah mencapai umur diatas 60 tahun, dimasa ini individu akan mengalami berbagai penurunan, baik dari segi fisik, kognitif, mental dan aktivitas bersosialisasi. Pada tahap ini individu harus berusaha menjaga kesehatan agar terhindar dari berbagai macam penyakit dan tidak menyusahkan orang lain.

### 2.1.2 Tugas-tugas Perkembangan Lanjut Usia

Erikson (Suardiman, 2011) mengatakan bahwa seseorang harus melihat bagaimana sepanjang hidupnya dengan penerimaan dan kepuasan, bila masa lalunya dianggap sebagai penyesalan maka orang tua akan mengalami keputusasaan, dan orang merasa sebagai suatu kegagalan dalam hidupnya. Pada masa tua yang diharapkan adalah kondisi kesehatan yang baik, pension, waktu luang, dan hidup bermasyarakat.

Adapun tugas-tugas perkembangan menurut Suardiman, 2011:

- a. Beradaptasi dengan kebugaran dan kesehatan fisik yang menurun
- b. Mengatasi masa pensiun dan pendapatan keluarga berkurang
- c. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
- d. Bangun hubungan dengan orang yang tepat
- e. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
- f. Adaptasi yang fleksibel terhadap peran sosial.

### 2.1.3 Perubahan yang Terjadi pada Lanjut Usia

Suardiman (2011) menjelaskan bahwa pada masa lanjut usia, terjadinya perubahan-perubahan diantaranya:

- a. Perubahan fisik-biologis

Perubahan fisik pada lansia lebih pada perubahan pada fungsi biologis. Ketika menginjak lanjut usia maka prosesnya akan berangsur-angsur, puncak biologis seseorang adalah pada usia 25-30 tahun. Sesudah itu seseorang akan mengalami penurunan bertahap dalam kekuatan otot, kecepatan, ketajaman, indera dan fungsi lainnya. Penurunan fungsi biologis akan terlihat ketika adanya gejala seperti *menopause*, *adropause*, *climacteric*, *biological*.

- b. Perubahan Kognitif

Perubahan fungsi kognitif pada seseorang yang memasuki lanjut usia akan terlihat ketika individu tersebut mengalami kesulitan dengan fungsi memori atau dalam mengekspresikan secara verbal atau berbicara merupakan bentuk gangguan kognitif. Lupa merupakan gejala penurunan memori yang terjadi pada kehidupan

sehari-hari, namun lanjut usia memiliki kecendrungan lupa lebih tinggi dari pada usia muda.

c. Perubahan Sosio-Emosioanal

Emosi berperan penting dalam kehidupan lanjut usia. Emosi adalah apa yang dapat mempengaruhi perilaku kita hal ini bisa dilihat dari gejala seperti, kegelisahan, ketakutan, kesedihan, kecemasan. Selain itu juga seperti Impuls terhadap tindakan seperti lari dan memukul. Lanjut usia dianggap sebagai suatu penurunan, emosi yang datar, rendahnya energi efektif, rendahnya semangat, dan kecilnya perhatian emosi

## **2.2 *Successfull Aging***

### **2.2.1 Defenisi *Successfull Aging***

*Successfull Aging* adalah penuaan yang sukses, dan tercegahnya dari berbagai macam penyakit, artinya suatu kondisi terhadap lansia yang optimal. Serta sehat secara fisik, mandiri dalam melakukan kegiatan sehari-hari, memiliki fungsi kognitif yang baik dan masih melakukan kegiatan sosial dengan masyarakat atau lingkungan sekitar (Rahmawati, 2016).

Suardiman 2011 juga menyebutkan bahwa lanjut usia yang berhasil atau disebut dengan *Successfull Aging* adalah usia lanjut yang masih memiliki beberapa fungsi yang baik, minsalnya jantung, kognitif, kesehatan mental, dan masih melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri tanpa merepotkan orang lain dan memeberikan manfaat bagi keluarga dan lingkungan sosial, hal tersebut juga disebut sebagai harapan hidup untuk tetap aktif (*Active Life Expectancy*).

Dari pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa Lanjut usia berhasil (*Successfull Aging*) adalah suksesnya masa penuaan dengan mampu mempertahankan fungsi fisik yang baik, kognitif yang baik, psikis yang baik, mampu melakukan aktivitas sosial dalam masyarakat dan menjaga agar terhindarnya dari penyakit yang berbahaya.

### 2.2.2 Aspek *Succesfull Aging*

Weiner 2003 ada empat aspek *Succesfull Aging*:

#### a. *Functional Well*

Keadaan seorang lanjut usia yang masih memiliki fungsi fisik, psikis, dan kognitif yang dapat bekerja dengan baik dan ideal disebut dengan baik fungsional. Mencegah berbagai penyakit serius dan mampu berpartisipasi penuh dalam masyarakat.

#### b. *Psychological well-being*

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan pikiran yang mencakup perasaan bahagia, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala depresi. Enam fungsi psikologis yang menguntungkan dapat mempengaruhi keadaan ini, yaitu:

##### (1). *Self Acceptance*

Penerimaan diri merupakan indikasi kesejahteraan mental, serta aktualisasi diri, kinerja yang optimal, dan kedewasaan. Kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya merupakan tanda penerimaan diri yang baik. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk merasa baik tentang diri mereka sendiri dan kehidupan mereka. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi memiliki sikap yang baik terhadap dirinya sendiri dan menyadari serta menerima unsur-unsur dirinya.

##### (2). *Autonomy*

Penentuan nasib sendiri, kemandirian, dan regulasi perilaku adalah semua istilah yang digunakan untuk menggambarkan penentuan nasib sendiri, kemandirian, dan regulasi perilaku. Individu yang unggul dalam hal ini dapat mengatasi tekanan sosial untuk percaya dan bertindak dengan cara tertentu, dan mereka dapat menilai diri mereka sendiri dengan standar pribadi mereka sendiri.

##### (3). *Purpose in live*

Individu yang baik dalam dimensi ini percaya bahwa hidupnya saat ini memiliki makna, bahwa mereka percaya pada tujuan hidup, dan bahwa mereka memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai, oleh karena itu mereka memiliki tujuan hidup yang baik. Orang miskin, di sisi lain, percaya tidak ada gunanya mengejar tujuan.

(4). *Personal growth*

Dimensi ini mengacu pada kemampuan individu untuk menyadari potensinya dan berkembang sebagai manusia. Individu membutuhkan orientasi ini untuk berfungsi dengan baik secara psikologis. Persyaratan untuk kesadaran diri, seperti terbuka untuk pengalaman, adalah salah satu dimensi kunci.

(5). *Positif relationship with other*

Individu dengan skor tinggi atau baik dalam bidang ini memiliki hubungan interpersonal yang menyenangkan, dan dapat dipercaya. Dia juga memiliki rasa empati dan kasih sayang yang luar biasa. Sebaliknya, orang yang memiliki kontak minimal dengan orang lain, sulit untuk menghangatkan diri dan menghindari ikatan.

(6). *Control over one's environment*

Individu yang pandai dalam hal ini mampu menyesuaikan situasi dengan kebutuhan dan nilai individu mereka serta mampu mengembangkan kreativitas melalui aktivitas mental dan fisik. Sebaliknya individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menunjukkan inferioritasnya secara kreatif melalui aktivitas fisik dan mental.

c. *Selection, Optimatization, Compensation (SOC)*

SOC adalah paradigma pembangunan yang mengidentifikasi proses regulasi pembangunan universal. Tergantung pada konteks sejarah sosial dan budaya, domain fungsional, dan tingkat studi, proses ini umumnya bersifat fenotipikal.

Tujuan pribadi dikembangkan, ditetapkan, dan dipatuhi melalui proses seleksi. Optimalisasi memerlukan pengumpulan, penerapan, dan penyempurnaan tujuan penting untuk mendapatkan hasil yang diinginkan di bidang yang dipilih.

Kompensasi dan kemampuan untuk mempertahankan fungsi positif dalam menghadapi kehilangan mungkin sama pentingnya untuk keberhasilan penuaan seperti halnya untuk pertumbuhan jangka panjang.

d. *Primary and Secondary Control*

Organisme harus berusaha untuk mengontrol dalam semua tindakan yang relevan dengan kelangsungan hidup dan reproduksi, seperti berburu makanan, bersaing dengan saingan, atau menarik pasangan, untuk mencapai hasil yang

diinginkan dan menghindari yang tidak diinginkan. Kecenderungan motivasi yang paling mendasar dan luas terkait dengan posisi ini dalam upaya untuk mengendalikan lingkungan atau, dengan kata lain, dalam upaya mengelola lingkungan dalam istilah yang lebih tepat. Pastikan bahwa perilaku Anda dan peristiwa di sekitar Anda selaras. Ini disebut sebagai kontrol utama. Kemampuan untuk mengatur keadaan mental, emosi, dan motivasi seseorang disebut sebagai kontrol sekunder.

### **2.2.3 Karakteristik *Successfull Aging***

Rowe dan Kahn (1997) menyebutkan ada tiga karakteristik *Successful Aging* yaitu:

a. Kecil Kemungkinan dalam terjangkit suatu penyakit

Semakin tuanya seseorang maka akan mengalami kemunduran sistem dalam tubuh, seperti sistem organ dalam, sistem musculoskeletal, sistem sirkulasi (jantung), sel jaringan dan sistem syaraf yang rusak atau mati. Terjadinya kemunduran tersebut dapat berdampak pada kelemahan organ dan kemunduran fisik.

Row dan Kahn, (1997) dalam jurnalnya menjelaskan *bahwa Low Probability of Disease* atau berkemungkinan rendah terjangkit suatu penyakit, Merupakan aspek yang sangat penting tercapainya penuaan yang sukses. tidak hanya tentang ada atau tidaknya suatu penyakit pada individu tetapi juga tentang sejauh mana faktor resiko dihindari.

b. Keberfungsian fisik dan kognitif

Masa lanjut usia dikenal dengan masalah kesehatannya, seperti sistem kekebalan tubuh, penampilan fisik dan pergerakan, perkembangan sensoris dll. Santrock (2012) menjelaskan tanda p enuaan yang paling jelas adalah kulit keriput. Apa yang diharapkan banyak orang ketika tua adalah hidup di usia tua dengan kesehatan yang baik dan terhindar dari penyakit.

Row dan Kahn (1997) Menyampaikan dalam teorinya bahwa kapasitas fisik dan kognitif sangat berpengaruh dalam motivasi seseorang dalam melakukan sesuatu atau dalam berperilaku, dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang positif seseorang memiliki peluang untuk mencapai *Successfull Aging*.

Row dan Kahn (1997) juga menyatakan bahwa keberfungsian kognitif lansia mempengaruhi proses belajar dan mengingat. Meskipun kemampuan dalam proses belajar dengan cepat berkurang, banyak kemampuan tentang pengetahuan dan ketrampilan untuk menjaga dan menstabilkan fungsi kognitif. Ingatan atau memori yang telah banyak dimiliki lansia juga berpotensi meningkatkan fungsi kognitif yang sesuai.

c. Hubungan sosial dalam hidup

Seiring bertambahnya usia seseorang, partisipasinya dalam lingkungan sosial berkurang, dan lingkaran pengaruhnya menyusut hanya untuk orang-orang terdekatnya. Hal ini ditegaskan oleh teori aktivitas Santrock (2012), yang mengungkapkan bahwa di antara orang tua. Semakin banyak orang yang terlibat dan terlibat dalam kehidupan mereka, semakin bahagia mereka. Menurut teori aktivitas, jika orang terus memainkan peran di pertengahan hingga akhir masa dewasa, mereka akan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Jika tugas-tugas ini dihilangkan dari kehidupan mereka, seperti melalui pensiun dini, mereka harus menemukan cara lain untuk aktif dan terlibat.

#### **2.2.4 Faktorf *Succesfull Aging***

Menurut Budiarti (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi *succesfull aging* yaitu:

1. Faktor Fisik dan Kesehatan

Dalam hal ini terkait dengan bagaimana lanjut usia dapat mengatur pola makan, seperti mengonsumsi nutrisi dan vitamin untuk tubuh serta aktif melakukan olahraga.

2. Faktor Aktivitas

Lanjut Usia mampu memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang disenangi seperti bekerja (petani, pedagang, ibu rumah tangga, wiraswasta dll), aktif di kegiatan lingkungan, membantu anak-anak belajar mengaji ataupun menjadi guru les akan membuat lanjut usia merasa masih berguna baik untuk dirinya maupun orang lain.

### 3. Faktor Psikologis

Sikap-sikap positif pada lanjut usia seperti menyadari akan segala kekurangan yang ada dalam dirinya, mampu menghadapi serta menyelesaikan permasalahan pada dirinya serta tercapainya tujuan dan memaknai hidup dengan baik.

### 4. Faktor Sosial

Dengan adanya dukungan baik dari keluarga maupun lingkungan kepada lanjut usia untuk tetap melakukan segala kegiatan di lingkungannya akan membuat lanjut usia merasa diakui atau dihargai.

### 5. Faktor Religiusitas

Rutinitas yang dilakukan lanjut usia untuk menjalankan ibadah serta mengikuti kegiatan keagamaan merupakan salah satu bentuk adanya keyakinan yang kuat akan campur tangan tuhan atas apa yang diperolehnya dalam menjalani hidup.

Berk (Suharman, 2011) mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian *succusfull Aging*, antara lain:

- a. Optimis serta perasaan efikasi diri dalam meningkatkan kesehatan dan fungsi fisik.
- b. Optimisasi secara selektif dengan kompensasi untuk membangun keterbatasan energy fisik dan sumber kognitif sebesar besarnya.
- c. Penguatan konsep diri yang meningkatkan penerimaan diri dan pencapaian harapan.
- d. Memperkuat pengertian emosional dan pengaturan emosional diri, yang mendukung makna, menghadirkan ikatan sosial.
- e. Menerima perubahan, yang membantu perkembangan kepuasan hidup.
- f. Perasaan spiritual dan keyakinan yang matang harapan akan kematian dengan ketenangan dan kesabaran.
- g. kontrol pribadi dalam hal ketergantungan dan kemandirian.
- h. Kualitas hubungan yang tinggi, memberikan dukungan sosial dan persahabatan yang menyenangkan.