



SENI BERADAPTASI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DIMASA TUA DALAM PROSES TUMBUH KEMBANG LANJUT USIA

Tiveni Elisabhet¹, Febri Christian Trisna Putra², Robi Awaludin³

¹Diploma III Keperawatan, Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak, Jl. Jendral Sudirman No.31, Jatimulya, Rangkasbitung, Lebak, Banten 42315, Indonesia

²Sarjana Keperawatan, Universitas Santo Borromeus, Jl. Parahyangan Kav. 8 Blok B Kota Baru Parahyangan Padalarang Kabupaten Bandung Barat Jawa Barat

³Diploma III Keperawatan, Akademi Keperawatan Yatna Yuana, Jl. Jendral Sudirman No.31, Jatimulya, Rangkasbitung, Lebak, Banten 42315, Indonesia

*kasildativeni20@gmail.com

ABSTRAK

Proses penuaan adalah hal yang normal terjadi pada setiap individu, proses penuaan ini dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan kualitas hidup lansia yang dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan terkait tentang proses adaptasi, penuaan secara fisik yang terjadi mempengaruhi psikologis, pengetahuan tentang tugas perkembangan yang harus dicapai lanjut usia sehingga memiliki kualitas hidup yang baik. Metode penelitian ini berupa ceramah dan diskusi melalui pendidikan kesehatan secara langsung di Desa Rangkasbitung dengan jumlah lansia 35 orang, proses kegiatan berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Rangkasbitung kemudian pemberian materi dilanjutkan dengan diskusi dan diakhiri evaluasi tugas perkembangan lansia serta pemeriksaan kesehatan gratis. Hasil yang didapatkan adalah masyarakat khususnya lansia mengetahui dan dapat menjelaskan kembali terkait dengan proses adaptasi, penuaan secara fisik yang terjadi mempengaruhi psikologis, pengetahuan tentang tugas perkembangan yang harus dicapai lanjut usia sehingga memiliki kualitas hidup yang baik.

Kata kunci: adaptasi; lanjut usia; psikologis

THE ART OF ADAPTATION IMPROVES QUALITY OF LIFE FOR ELDERLY IN THE PROCESS OF GROWTH AND DEVELOPMENT FOR OLDER PEOPLE

ABSTRACT

The aging process is a normal thing that happens to every individual, this aging process can affect the physical condition, mental and quality of life of older people which is influenced by the adaptability of older people. The purpose of this research is to provide related knowledge about the process of adaptation, physical aging that occurs and which affects psychologically, Knowledge of developmental tasks that must be performed by the elderly in order to have a good quality of life. This research method is presented in the form of conferences and discussions through direct health education in the village of Rangkasbitung with a total of 35 elderly people, the activity process is coordinated with the Rangkasbitung community health centre, The provision of equipment then continues with a discussion and ends with an assessment of the development tasks of the elderly and free medical check-up. The results are that the community, especially the elderly, know and can explain things again. The results obtained are that the community, especially the elderly, knows and can explain the process of adaptation, physical aging that occurs psychologically, and knowledge of the developmental tasks that must be carried out by older people in order to have a good quality of life.

Keywords: adaptation; elderly; psychological

PENDAHULUAN

Menua merupakan proses yang secara alami terjadi pada seorang individu yang ditandai dengan aging process. Menua ditandai dengan adanya perubahan seluruh sistem tubuh, perubahan sosial untuk berinteraksi dengan sekitar dan termasuk adanya penyesuaian proses psikologis (Putri & Natalia, 2022). WHO berpendapat bahwa proses menua yang terjadi pada setiap individu akan beragam respon tubuh yang di timbulkan, namun diperkirakan seluruh manusia yang hidup di dunia angka hidupnya akan lebih lama, pada tahun 2030 dikatakan bahwa 1 dari 6 orang didunia akan berusia 60 tahun atau lebih karena saat ini porsi penduduk yang berusia 60 tahun keatas meningkat dari 1 miliar menjadi 1,4 miliar sejak tahun 2020 selanjutnya tahun 2050 penduduk berusia 60 tahun keatas didunia akan meningkat 2 kali lipat (2,1 miliar), sebagai contoh hal ini terbukti di negara Jepang tercatat bahwa 30% penduduk telah berusia diatas 60 tahun (WHO, 2024). Di negara Indonesia populasi lanjut usia mencapai 11,75% penduduk dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08 yang berarti setiap 100 orang penduduk usia oroduktif (usia 15-59 tahun) menanggung sekitar 17 orang lansia, saat ini provinsi di Pulau Jawa yang menduduki lansia terbesar adalah Yogyakarta dengan angka 57,49% lansia muda (60-69 tahun), 29,54% lansia madya (70-79 tahun), 12,97% lansia tua (80 tahun keatas) sementara itu di Provinsi Banten mencapai angka 71,41 % lansia muda (60-69 tahun), 23,05% lansia madya (70-79 tahun) dan 5,54% lansia tua (80 tahun keatas) (Sari et al., 2023). Lansia termasuk salah satu kelompok rentan. Kelompok rentan adalah sekelompok individu yang beresiko mengalami gangguan kesehatan baik kesehatan fisik ataupun mental (Suryati et al., 2024).

Pada data diatas provinsi Banten menjadi provinsi tertinggi yang memiliki penduduk lansia di usia lansia muda (60-69 tahun), maka penting untuk lansia mampu beradaptasi dengan baik guna mencapai tugas perkembangan secara optimal sehingga lansia memiliki kualitas hidup yang baik. Adaptasi yang dilakukan lansia untuk memenuhi tugas perkembangannya berawal dari bagaimana lansia berespon terhadap lingkungan sekitar, menyadari bahwa lingkungan sekitar tidak selalu sesuai dengan keinginannya hingga akhirnya lansia dapat menerima proses perubahan yang terjadi di kehidupannya (Nurani et al., 2023). Penelitian mengatakan bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan hidup lansia adalah adanya peningkatan taraf hidup dan umur harapan hidup (UHH) (Suryani et al., 2023). Peningkatan kesejahteraan lansia dapat dilakukan pendampingan berupa terciptanya fasilitas kesehatan pada lansia dengan salah satu wujud nyata yang dapat diupayakan adalah memanfaatkan tenaga kesehatan untuk melaksanakan edukasi pendidikan kesehatan pada lansia mengenai proses penuaan, pencapaian tugas perkembangan serta kiat-kiat terapi yang dilakukan melalui aktivitas fisik dan religi dapat mendorong lansia untuk mencapai kesejahteraan hidup (Shalahuddin et al., 2021). Penelitian ini bertujuan memanfaatkan pelayanan kesehatan dalam upaya promosi kesehatan pada masyarakat khususnya kelompok usia lanjut untuk meningkatkan pengetahuan tentang proses adaptasi di usia lanjut bagaimana penuaan secara fisik yang terjadi pada lansia yang akan mempengaruhi psikologis, pengetahuan tentang tugas perkembangan yang harus dicapai lanjut usia sehingga memiliki kualitas hidup yang baik.

METODE

Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Pengabdian dilakukan dengan berkoordinasi kepada pihak Puskesmas Rangkasbitung karena Desa Timur Rangkasbitung merupakan wilayah kerja Puskesmas Rangkasbitung. Metode Ceramah dilakukan oleh seluruh tim pengabdian masyarakat secara langsung, dalam hal ini tim pengabdian memberikan materi tentang aging process (perubahan yang terjadi secara fisik pada tubuh lansia, penyakit mental yang sering

terjadi pada lansia), serta pemaparan mengenai tugas perkembangan yang harus dicapai oleh lanjut usia di Desa Rangkasbitung timur dengan jumlah lansia 35 orang. . Materi yang disampaikan masing-masing berdurasi 45-60 menit dan ada diskusi selama 35 menit setelah itu dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan secara gratis meliputi pemeriksaan kadar asam urat, pemeriksaan kolesterol, pemeriksaan gula darah dan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara langsung pada hari Sabtu tanggal 16 November 2024 di Desa Rangkasbitung Timur bertempat di Puskesmas Pembantu Jl. Siliwangi, Pasir Ona,, Rangkasbitung Tim., Kec. Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Banten 4231. Kegiatan berupa ceramah dan diskusi tentang proses adaptasi di usia lanjut bagaimana penuaan secara fisik yang terjadi pada lansia yang akan mempengaruhi psikologis, pengetahuan tentang tugas perkembangan yang harus dicapai lanjut usia. Seluruh lansia sangat antusias dalam proses kegiatan pengabdian dari awal kegiatan hingga akhir. Pencapaian keberhasilan indikator-indikator dalam pelaksanaan edukasi pengabdian kepada masyarakat yaitu pendidikan kesehatan yang dilakukan guna menambah pengetahuan mengenai kemampuan adaptasi dengan perubahan yang terjadi di usia lanjut baik secara fisik ataupun psikologis, pencapaian tugas perkembangan usia lanjut dan penilaian kualitas hidup yang dimiliki lansia di Desa Rangkasbitung Timur, selain itu peserta sangat aktif dalam sesi diskusi tanya jawab dengan tim pengabdian.

Berikut karakteristik lanjut usia berdasarkan jenis kelamin, tahapan usia lanjut, tugas perkembangan dalam pencapaian usia lanjut serta penilaian kualitas hidup lansia.

Tabel 1
Karakteristik Lansia berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	f	%
Laki-laki	7	20
Perempuan	28	80
TOTAL	35	100

Pada tabel 1 diatas jumlah karakteristik lanjut usia yang paling banyak di Desa Rangkasbitung Timur adalah berjenis kelamin perempuan mencapai 80%.

Tabel 2
Kemampuan Tugas Perkembangan Lansia

Tugas Perkembangan	N	%
Mempunyai harga diri yang tinggi	30	86
Menilai kehidupannya berarti	35	100
Menerima nilai dan keunikan orang lain	33	94
Menerima dan menyesuaikan kematian pasangan	28	80
Menyiapkan diri menghadapi kematian	33	94
Melaksanakan kegiatan agama secara rutin	35	100

Merasa dicintai dan berarti dalam keluarga	35	100
Berpartisipasi dalam kegiatan sosial masyarakat	20	100
Bersyukur terhadap kehidupan selama ini	35	100
Menyiapkan diri ditinggal anak yang mandiri	33 35	100
Menerima kehadiran cucu		100

Pada tabel 3 dijabarkan bahwa tugas perkembangan lanjut usia yang banyak dicapai oleh penduduk lansia Desa Rangkasbitung timur yaitu pada indikator menilai kehidupan ini berarti 35 orang (100%), melaksanakan kegiatan agama secara rutin 35 orang (100%), Merasa dicintai dan berarti dalam keluarga 35 orang (100%), bersyukur terhadap kehidupan selama ini 35 orang (100%) dan menerima kehadiran cucu 35 orang (100%).

Tabel 3
Perubahan-perubahan yang dilakukan (sebelum dan setelah kegiatan)

Kondisi sebelum	Kegiatan yang dilakukan	Kondisi setelah
Penerima manfaat belum mendapatkan ceramah serta diskusi mengenai pengetahuan proses adaptasi di usia lanjut bagaimana penuaan secara fisik yang terjadi pada lansia yang akan mempengaruhi psikologis, pengetahuan tentang tugas perkembangan yang harus dicapai lanjut usia sehingga memiliki kualitas hidup yang baik.	Memberikan materi pendidikan kesehatan tentang penuaan secara fisik yang terjadi pada lansia yang akan mempengaruhi psikologis, pengetahuan tentang tugas perkembangan yang harus dicapai lanjut usia sehingga memiliki kualitas hidup yang baik.	Pengguna manfaat mampu menjelaskan kembali tentang proses adaptasi , penuaan secara fisik yang terjadi mempengaruhi psikologis, pengetahuan tentang tugas perkembangan yang harus dicapai lanjut usia sehingga memiliki kualitas hidup yang baik. Hal ini terbukti juga dari antusias lansia yang sangat aktif dan antusias dalam bertanya

Dampak positif yang terjadi pada kegiatan ini yang dirasakan oleh pengguna manfaat adalah meningkatnya kemampuan mereka tentang tentang proses adaptasi, penuaan secara fisik yang terjadi mempengaruhi psikologis, pengetahuan tentang tugas perkembangan yang harus dicapai lanjut usia sehingga memiliki kualitas hidup yang baik Dibawah ini dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian



Gambar 1 Penyampaian materi 1



Gambar 2 Penyampaian materi 2



Gambar 3 Pendampingan pengisian format evaluasi tugas perkembangan lanjut usia

Lanjut usia merupakan tahapan usia akhir setiap individu dan termasuk pada kelompok rentan. Pada setiap tahapan usia terdapat tantangan dan tugas perkembangan yang harus dilewati secara optimal. Kemampuan adaptasi individu merupakan indikator yang terpenting agar pencapaian

tugas perkembangan di tahap lanjut usia dapat diwujudkan secara maksimal. Adaptasi merupakan kemampuan seorang individu untuk menyesuaikan perubahan yang terjadi, baik secara fisik, psikologis ataupun yang berkaitan dengan perubahan lingkungan. Keberhasilan lansia dalam beradaptasi tercermin pada penerimaan diri lansia (Haryati & Martungkar, 2020). Sikap penerimaan diri lansia pada penelitian ini tergambar dalam indikator yang menyatakan bahwa penduduk lansia di Desa Rangkasbitung Timur merasa bahwa kehidupan ini berarti. Pernyataan lansia tersebut juga menggambarkan lansia mencapai kategori dengan integritas diri yang tinggi. Integritas diri pada lansia menandakan bahwa lansia dapat hidup dengan efektif, mampu beradaptasi (Laela & Hartanti, 2024), menerima nilai dan keunikan orang lain, memiliki harga diri tinggi dan mampu menyiapkan diri untuk kematian serta proses kehilangan pasangan (Keliat et al., 2023). Ketidakmampuan lansia dalam proses beradaptasi dipengaruhi karena adanya stress yang terjadi (Putri & Natalia, 2022) sehingga dapat membuat kurangnya rasa percaya diri, merasa diabaikan, kemampuan beraktivitas menurun, sehingga terjadi keputusan pada lansia (Keliat et al., 2019).

Pada penelitian ini tugas perkembangan lain yang tercapai oleh lansia adalah melaksanakan kegiatan keagamaan secara rutin. Proses pelaksanaan kegiatan keagamaan secara rutin yang dilakukan lansia merupakan pemenuhan dari kebutuhan spiritual lansia, dimana kebutuhan spiritual ini dapat memenuhi rasa nyaman, mendapatkan perasaan tenang dan damai untuk menghadapi setiap stressor yang muncul (Haryati & Martungkar, 2020). Rasa nyaman dan tenang yang dialami oleh lansia berkaitan juga dengan adanya dukungan keluarga yang cukup, pada penelitian ini terdapat bahwa 35 orang (100%) lansia merasa di cintai. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang mengatakan bahwa adanya perhatian serta dukungan keluarga dalam merawat pasien dapat membantu lansia mencapai tugas perkembangannya dengan baik (Luhung & Anugrahati, 2020), secara nyata bahwa keluarga memberikan dukungan emosional bagi lansia (Lugasi & Asmawati, 2024). Dukungan emosional ini dapat mempengaruhi regulasi emosi positif pada lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (Rakhmawati et al., 2024). Penelitian lain mengatakan bahwa keluarga yang mampu memberikan dukungan emosional secara maksimal maka akan mendorong kualitas hidup lansia lebih tinggi dibandingkan lansia yang mendapat dukungan keluarga yang rendah (Acharya et al., 2022).

SIMPULAN

Masyarakat usia lansia Desa Rangkasbitung Timur mampu mengetahui dan menjelaskan kembali tentang tentang proses adaptasi, penuaan secara fisik yang terjadi mempengaruhi psikologis, pengetahuan tentang tugas perkembangan yang harus dicapai lanjut usia sehingga memiliki kualitas hidup yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, S. S. C., Taechaboonsersak, P., Tipayamongkholgul, M., & Yodmai, K. (2022). Quality of life and associated factors amongst older adults in a remote community, Nepal. *Journal of Health Research*, 36(1), 56–67. <https://doi.org/10.1108/JHR-01-2020-0023>
- Haryati, L. V., & Martungkar, S. P. (2020). Hubungan Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia Komunitas Muslim Rw 006 Kelurahan Pondok Kacang Timur Kecamatan Pondok Aren Tangerang Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, III(2), 90–97.

- Keliat, B. A., Hamid, A. Y., Putri, Y. S., Daulima, N. H., Wardani, I. Y., Susanti, H., Hargiana, G., & Panjaitan, R. U. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Keliat, B. A., Hamid, A. Y. S., Rizzal, alfunnafi fahrul, Fitria, D., Istiana, D., Agustina, E., Hidayati, E., & Guslinda. (2023). *Promosi Kesehatan Jiwa Terapi Kelompok Terapeutik* (B. Angelina (ed.)). EGC.
- Laela, S., & Hartanti, S. (2024). Deskripsi Karakteristik, Kemampuan Adaptasi Dan Perkembangan Integritas Diri Lansia Di Kelurahan Rawabunga, Jakarta Timur. 7(1).
- Lugasi, M. M., & Asmawati, W. O. (2024). Mencapai Successful Aging Di Masa Lanjut Usia Melalui Aktivitas Sehari-Hari. *HUMANUS : Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 1(2), 313–325. <https://doi.org/10.62180/jzr3se53>
- Luhung, M., & Anugrahati, W. W. (2020). Analisis manajemen aging process problem dengan pendekatan model preceed procede. *Jurnal Keperawatan Malang*, 5(1), 31–37. <http://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>
- Nurani, N. G., Desi, D., & Suwartiningsih, S. (2023). Adaptasi Lansia Dalam Memenuhi Tugas Perkembangan Psikososial. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 43–48. <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.15982>
- Putri, J. P., & Natalia, J. (2022). The Dynamics Of Aging Process Adaptation From the Late Adulthood To the Elderly in Panti Werdha X. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 11(3), 467. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.8461>
- Rakhmawati, I., Nurhalimah, N., & Utami, T. W. (2024). Improving The Quality of Life and Resilience of The Elderly with Emotion Regulation Exercises. *Jkep*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.32668/jkep.v9i1.1087>
- Sari, N. R., Yulianto, K. T., Agustina, R., Wilson, H., Nugroho, S. W., & Anggraeni, G. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023 (Vol. 20). Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Shalahuddin, I., Maulana, I., Rosidin, U., & Keperawatan, F. (2021). Intervensi Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Dari Aspek Psikologis: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa(JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 335–348.
- Suryani, N., Hartono, B., & Hendri, H. (2023). Evaluasi Program Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Pusako Kabupaten Siak. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 391–401. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1302>
- Suryati, Y., Demang, F. Y., Handi, H., Banul, M. S., & Mihen, E. L. (2024). Sikap Kelompok Rentan (Lansia) Dalam Melaksanakan Kebijakan Physical Distancing Dan Personal Hygiene Sebagai Pencegahan Penularan. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- WHO. (2024). Ageing and health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

