
Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenali Karakteristik Para Lansia

Tiarma Fitri Br Malau¹, Susiwyat Silitonga², Santa Agustrina Hutagalung³.

¹Mahasiswi Prodi PAK IAKN Tarutung

^{2,3}Mahasiswi Prodi PPA IAKN Tarutung

e-mail:fitrimalau1911@gmail.com, santahutagalung78@gmail.com

susiwatysilitonga644@gmail.com

Abstrak

Lansia adalah suatu kondisi yang mempengaruhi manusia dan disebabkan oleh proses penuaan yang terjadi sepanjang hidup, tidak hanya pada titik tertentu. Definisi yang lebih tepat menjelaskan bahwa tua dalam pengertian ini dapat dinilai dari beberapa aspek antara lain umur, emosi, dan kecerdasan. Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas dan proses penuaan akan berdampak berbagai pandangan kehidupan. Dengan penelitian kualitatif maka hasil dari pembahasan studi ini adalah seorang lansia mempunyai karakteristik yang harus bisa diterima oleh sekitarnya dimulai dari keluarga dan masyarakat setempat dan ketika seseorang mencapai usia tua, mereka harus menghadapi sejumlah kemunduran, seperti penurunan fisik yang ditandai dengan kulit kendur, rambut beruban, pendengaran kurang jelas, penglihatan memburuk, gerakan lambat, dan tipe tubuh yang tidak cocok untuk pekerjaan profesional.

Kata kunci : karakteristik lansia, penyuluhan agama

Abstract

Elderly is a condition that affects humans and is caused by the aging process that occurs throughout life, not just at a certain point. A more precise definition explains that old in this sense can be assessed from several aspects including age, emotions, and intelligence. Elderly is someone who has reached the age of 60 and over and the aging process will have an impact on various views of life. With qualitative research, the results of the discussion of this study are that an elderly person has characteristics that must be accepted by his surroundings starting from the family and local community and when a person reaches the age of As they get older, they have to face a number of setbacks, such as physical decline which is characterized by loose skin, gray hair, poor hearing, poor eyesight, slow movement, and a body type that is not suitable for professional work.

Keywords: characteristics of the elderly, religious counseling

PENDAHULUAN

Lansia merupakan salah satu kumpulan yang sedang tumbuh, dan mereka adalah kumpulan yang masalah kesehatannya cenderung memburuk karena faktor risiko yang mempengaruhi mereka. Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu, yaitu suatu proses yang maju dan tidak dapat diulang. Perubahan perkembangan manusia bersifat bertahap dan Perubahan ke arah yang tetap dan progresif disebut sebagai perkembangan. Usia tua adalah keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia, menjadi tua, sering dikenal sebagai penuaan, adalah fenomena atau proses yang terjadi secara inheren sepanjang keberadaan manusia, pertama sebagai anak-anak, kemudian sebagai orang dewasa, dan terakhir sebagai tua.

Populasi lansia yang terus bertambah menciptakan masalah yang signifikan bagi keluarga, masyarakat, dan individu lanjut usia alami berlangsung seiring bertambahnya usia, mereka mengalami perubahan fisik dan mental yang berdampak pada keadaan sosial dan ekonomi mereka.¹ Ketika seseorang mencapai usia tua, mereka harus menghadapi sejumlah kemunduran, seperti penurunan fisik yang ditandai dengan kulit kendur, rambut beruban, pendengaran kurang jelas, penglihatan memburuk, gerakan lambat, dan tipe tubuh yang tidak cocok untuk pekerjaan profesional. Lansia adalah suatu kondisi yang mempengaruhi manusia dan disebabkan oleh proses penuaan yang terjadi sepanjang hidup, tidak hanya pada titik tertentu. Definisi yang lebih tepat menjelaskan bahwa tua dalam pengertian ini dapat dinilai dari beberapa aspek antara lain umur, emosi, dan kecerdasan. Lansia pada umumnya adalah manusia yang telah mencapai usia lanjut.²

Pengenalan akan karakter lansia ini penting dalam kaitannya dengan pelaksanaan PAK Lansia yang bisa dilakukan oleh keluarga, gereja dan masyarakat. Tanpa pengenalan akan karakteristik para lansia akan sulit untuk melakukan pendekatan dan memilih program-program yang akan dilayankan kepada komunitas para lansia ini nantinya. Kesadaran akan pentingnya pengenalan akan karakteristik

¹ I Wayan Suardana, "SEHARI-HARI" 2050 (2009): 77–86.

² Supriadi, "Lanjut Usia Dan Permasalahannya," *Jurnal PPKn & Hukum* 10, no. 2 (2018): 84–94.

lansia ini tentunya akan menolong para praktisi PAK Lansia sehingga memudahkan penjangkauan atau pun kinerja.

PEMBAHASAAN

A. Pengertian Lansia

Lansia merupakan seseorang dianggap jika telah berusia 60 tahun atau lebih dan secara fisik masih mampu, tetapi tidak dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan dan harus mengandalkan bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Seiring bertambahnya usia, ia akan menghadapi kendala yang membuatnya semakin bergantung pada orang lain, kemampuan untuk mencari nafkah berhenti, dan menjadi tantangan untuk terlibat dalam interaksi sosial yang terbuka. Ketika seorang lanjut usia tidak siap menghadapi perubahan tersebut, perubahan yang datang bersamaan dengan transisi ke tahap lanjut usia dapat menjadi penyebab masalah dan kesedihan³. Lansia menurut UU no 4 tahun 1965 adalah seseorang yang mencapai umur 55 tahun, tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah orang lain.

B. Karakteristik Lansia

Karakteristik adalah individu meliputi demografi seperti jenis kelamin dan usia serta faktor status sosial seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, ras, status ekonomi, dan sebagainya. Lansia memiliki karakteristik yaitu berusia lebih dari 60 tahun, kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, kebutuhan biopsikososial dan spiritual, kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif.⁴ Berikut penjelasan karakteristik lansia yaitu :

1. Umur

Levinson dalam osuari 1997:9 mengategorikan orang muda yang semakin tua menjadi tiga kelompok: lansia transisi awal (mereka yang berusia antara 50 dan 55

³ (Tlogomas, and Malang 2017)

⁴ Maryam, S. *Menengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Penerbit Salemba., 2008.

tahun), lansia transisi menengah (mereka yang berusia antara 55 dan 60 tahun), dan lansia transisi akhir (mereka yang berusia di atas 60 tahun)⁵.

Tahap akhir penuaan, yang mempengaruhi tiga bidang, termasuk biologis, ekonomi, dan sosial, adalah ketika seseorang berusia 60 tahun atau lebih. Proses penuaan biologis yang terjadi pada lansia ditandai dengan menurunnya stamina fisik dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit⁶. Menurut Hurlock (1980, dalam Nugroho, 2008), lansia dibagi dalam 2) tahap, yaitu *early old age* (usia 60 -70 tahun), *advanced old age* (usia 70 tahun ke atas). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lansia menjadi 4 yaitu : usia pertengahan (*middle age*) adalah 45 -59 tahun, lanjut usia (*elderly*) adalah 60 -74 tahun, lanjut usia tua (*old*) adalah 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun (Nugroho, 2008). Sedangkan Burnside (1979, dalam Nugroho, 2008) membagi lansia menjadi 4 tahap, yaitu : *young old* (usia 60-69 tahun), *middle age old* (usia 70-79 tahun), *old-old* (usia 80-89 tahun), dan *very old-old* (usia 90 tahun ke atas).⁷

2. Status perkawinan

Dapat dilihat bahwa banyak lansia yang sudah tidak berpasangan lagi maka status berpasangan atau masih lengkap suami/istri dengan tidak berpasangan akan mempengaruhi keadaan kesehatan lansia baik fisik maupun psikologi dan perbedaan kebutuhan aktivitas fisik. Lansia yang sendiri tanpa dampingan dari suami maupun istri beresiko tidak mampu memenuhi kebutuhan aktivitas kebutuhan sehari-hari karena tidak ada dukungan maupun dorongan dari pasangannya.⁸

3. Kesehatan Lansia

Penyelidikan riwayat kesehatan lansia mengungkapkan bahwa mayoritas dari mereka menderita hipertensi, yang terkait dengan penyakit degeneratif dan dapat

⁵ Muhammad Akbar, "Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia," *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial* 2, no. 2 (2019): 30–39, <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/jmks/article/viewFile/10605/7130>.

⁶ Fredy Akbar et al., "Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Wonomulyo," *Jurnal Abdidis* 2, no. 2 (2021): 392–397.

⁷ Ross Endah Happy Patriyani, "Perbedaan Karakteristik Lansia Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tipe Demensia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo," Tesis: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia 99 (2009).

⁸ (Tlogomas, and Malang 2017)

berkisar dari gangguan kognitif normal hingga berat. Hipertensi, aritmia jantung, diabetes melitus, gagal jantung, hiperkolesterolemia, obesitas, dan kelainan nutrisi adalah beberapa penyakit yang dapat meningkatkan peluang terkena demensia.

Kualitas tidur akan menurun pada orang lanjut usia yang mengalami tekanan emosional, seperti khawatir tentang masalah yang belum terselesaikan, kelelahan, mual di pagi hari, kelelahan, dan detak jantung yang berdetak kencang. Lansia yang stres memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Gangguan tidur sering terjadi pada depresi dan kecemasan. Seseorang yang bermasalah mungkin tidak dapat cukup bersantai untuk tidur.⁹

4. Secara fisik

Secara fisik, individu lanjut usia atau disebut lanjut usia mengalami proses degeneratif yang sering disebut dengan penurunan fungsi organ tubuh dan kerentanan terhadap penyakit karena penurunan kekebalan tubuh. Perubahan Fisik yang terjadi pada lansia antara lain : kulit mengendur, kerutan muncul di wajah, garis-garis tetap ada, rambut mulai memutih, gigi mulai ompong, penglihatan dan pendengaran memburuk, tubuh kehilangan kelangsingan, lemak menumpuk, terutama di perut dan pinggul, dan gerakan menjadi lambat dan kurang gesit seiring bertambahnya usia orang. Tubuh menjadi kurang efektif akibat perubahan yang terjadi di semua organ seiring bertambahnya usia.¹⁰

5. Perubahan Ekonomi

Lansia menghadapi kesulitan keuangan dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka, termasuk kebutuhan sandang, pangan, perumahan, perawatan kesehatan, rekreasi, dan interaksi sosial. Karena kesehatan tubuh dan mental mereka yang memburuk, lansia kurang mampu melakukan pekerjaan yang bermanfaat. Situasi ekonomi lansia biasanya salah satu kemiskinan. Lansia akan menjadi tergantung secara ekonomi pada keluarga, masyarakat, dan mungkin pemerintah sebagai akibat dari keadaan ini, membuat mereka kurang mandiri.

⁹ Vindy Dortje Kaunang, Andi Buanasari, and Vandri Kallo, "Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia," *Jurnal Keperawatan* 7, no. 2 (2019).

¹⁰ Patriyani, "Perbedaan Karakteristik Lansia Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tipe Demensia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo."

6. Secara Psikologis

Lansia secara psikologis lebih cepat melupakan sesuatu, lebih sedikit terlibat dalam aktivitas dan hubungan (baik dengan anak, keluarga, atau teman), merasa kesepian dan bosan, dan sebagainya. terutama jika mengalami kehilangan pekerjaan, post-power syndrome, posisi yang berkurang dalam keluarga atau masyarakat, atau keadaan keuangan yang buruk. Masih ada beberapa orang lanjut usia yang mengalami masa-masa stres psikologis sedang, dan orang-orang ini sering kali mudah tersinggung karena hal-hal yang tidak penting. Mayoritas orang lanjut usia masih memiliki keluarga, tetapi karena mereka jarang bertemu, beberapa dari mereka mungkin merasa tidak berarti bagi keluarganya.¹¹

7. Pendidikan Lansia

Dari segi pendidikan, diketahui bahwa hampir separuh lansia hanya tamat SD, karakteristik lansia menurut jenjang pendidikan formal, seperti Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan perguruan Tinggi. Lansia yang berpengetahuan tentang hidup sehat kebanyakan adalah mereka yang memiliki latar belakang pendidikan lebih tinggi. Para penyuluh perlu memberikan memotivasi kepada para lansia agar mereka menerapkan pola hidup sehat dengan lebih baik, dan bersedia mengikuti berbagai aktivitas fisik yang mereka butuhkan seperti senam, jogging atau pun berenang. Memang lansia yang ditemui di sekitaran domisili penulis didominasi oleh mereka yang hanya tamat sekolah dasar atau pun sekolah menengah.¹²

METODE DAN HASIL PEMBAHASAN

Jenis metode yang digunakan merupakan jenis metode kualitatif¹³dengan pendekatan *library research* yakni riset kepustakaan dengan mengkaji berbagai sumber yang relevan dengan topik bahasan. Dalam riset ini penulis juga melakukan wawancara dengan lansia yang berdomisili di sekitar tempat tinggal penulis. Bagi Creswell metode kualitatif ini dianggap mampu untuk mencapai tujuan penelitian yang diharapkan.¹⁴

¹¹ Kaunang, Buanasari, and Kallo, "Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia."

¹² Di, Tlogomas, and Malang, "Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017."

¹³ Sugiyono, ed., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: ALFABETA, CV, 2013).

¹⁴ John Cresswell

Layanan Penyuluhan Agama Kristen

Penyuluhan yang diberikan kepada kelompok binaan dari kategori lansia merupakan hal yang telah diupayakan oleh para penyuluh di Kabupaten Tapanuli Utara. Para Penyuluh Kristen telah berusaha secara aktif untuk melakukan pelayanan. Hal-hal yang dilakukan adalah dengan membentuk penyuluhan rutin dalam masing-masing kelompok binaan, adanya senam sehat bagi para lansia, dan bekerjasama dengan desa untuk memenuhi kebutuhan akan layanan kesehatan dan nutrisi bagi para lansia.

Hasil dari Kegiatan Penyuluhan

Sebagai penyuluh kerohanian, para penyuluh datang kepada kelompok binaan bukan dengan membawa susu atau vitamin, bukan pula seperti penyuluh pertanian yang membawa berbagai alat pertanian, bibit atau pun mendukung dari pengadaan logistic. Para penyuluh melakukan upaya dengan membawa suluh (terang firman Tuhan) untuk mempengaruhi kehidupan para lansia. Dan dari perbincangan dengan para penyuluh di Kecamatan Sipoholon bahwa ini jugalah yang menjadi salah satu kendala utama yang dihadapi oleh para penyuluh di daerah ini. Paradigma masyarakat yang menganggap bahwa ketika para penyuluh datang, pasti akan membawa 'sesuatu' untuk mereka dalam arti hal-hal lahiriah yang mendatangkan keuntungan. Meski demikian para penyuluh tidak merasa kecut dan tidak juga undur untuk melakukan tugas pelayanan. Dan ketekunan tersebut tentunya membuahkan hasil.¹⁵

Perubahan Spiritual

Berbagai alasan diutarakan oleh para lansia dan hal ini menjadi alasan mengapa mereka semakin menyukai berbagai kegiatan keagamaan dan berusaha untuk menjadi lebih baik. Sebagaimana dijelaskan oleh Bapak Jansen Simamora (Op Noel) yang telah berusia 67 tahun, bahwa ketika sudah menjadi lansia beliau tidak takut menghadapi kematian. Bagi beliau seorang lansia itu tahu bapak mereka akan segera menghadap kepada Sang Pencipta, untuk itu perlu melakukan hal-hal baik dan didapati tingkah laku juga baik. Beliau menjabarkan bahwa di gereja HKI tempat dimana beliau menjadi

¹⁵Wawancara dengan Fitri Lumban Toruan, salah seorang penyuluh di Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara. Wawancara dilakukan Oktober 2022.

jemaat, para lansia diberikan pelayanan yang baik, walau belum ada ibadah khusus yang disediakan untuk para lansia.¹⁶ Memang didapati bahwa lansia semakin tertarik dengan kegiatan keagamaan kemungkinan besar dikarenakan hari kematiannya yang semakin dekat. Kecintaan kepada kegiatan agama menolong mereka untuk lebih mampu menikmati hidup di masa tua dan menjadikan hidup lebih bermakna. Patriyani menyatakan bahwa sikap terhadap agama dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan di kalangan lansia menunjukkan realitas data yang menunjukkan peningkatan minat beragama seiring bertambahnya usia.¹⁷

Perubahan Fisik, Emosional, dan Kognitif

Mengingat bahwa lansia telah menurun dalam pencapaian atau pun produktifitas mereka, diperlukan adanya penerimaan dari keluarga, dari gereja dan masyarakat. Sebagaimana dalam budaya Batak, bahwa hormat kepada orang tua itu adalah hal yang mutlak, membuat setiap keluarga berjuang untuk memberikan layanan terbaik bagi para lansia yang menjadi anggota keluarga mereka. Dan masing-masing anggota keluarga lainnya haruslah memahami bahwa para lansia telah mengalami perubahan dalam banyak hal. Mereka jelas telah semakin menua, fisik melemah, menjadi lebih rentan untuk sakit, dan secara emosional mereka kadang merasa sepi ketika ditinggalkan pasangan hidup atau pun harus tinggal sendirian di rumah karena anak dan cucu yang tinggal jauh di perantauan, dan secara kognitif mereka juga melemah, menjadi mudah lupa bahkan tidak tertutup kemungkinan ada yang menjadi pikun.

KESIMPULAN

Lansia adalah seseorang yang dianggap lanjut usia, yakni jika telah berusia 60 tahun atau lebih, kadangkala mereka masih sehat tetapi tidak dapat lagi maksimal berpartisipasi aktif dalam kegiatan masyarakat dan harus mengandalkan bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Karakteristik lansia yang khas antara lain dari segi umur, mereka adalah orang yang sudah tua dan tidak lagi produktif, dari segi status perkawinan sebagian besar mereka telah ditinggalkan pasangan hidup karena meninggal dunia, dari sisi kesehatan mereka tidak lagi sekuat ketika muda, dari segi

¹⁶Wawancara dengan Jansen Simamora, seorang lansia berusia 67 tahun, dan merupakan warga Jl. Duku Perumahan Pagar Beringin-Desa Pagar Batu Tapanuli Utara.

¹⁷Patriyani, "Perbedaan Karakteristik Lansia Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tipe Demensia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo."

fisik para lansia juga tidak lagi sekuat ketika muda, secara ekonomi juga mereka mengalami perubahan dimana mereka berada di usia pension dan tidak dapat lagi membiayai diri sendiri, secara psikologis ada kecenderungan mereka menjadi orang-orang yang merasa kesepian, dan dalam bidang pendidikan mereka juga bukanlah orang-orang berpendidikan tinggi.

Adapun hasil dari penyuluhan yang dilakukan pada akhirnya para lansia mengalami perubahan dalam spiritual. Mereka menjadi lebih tertarik kepada kegiatan-kegiatan keagamaan dan menyukai hal-hal rohani, berjuang untuk dikenal baik dari tingkah laku mereka dan menginginkan kesiapan hati untuk benar-benar siap ketika kematian akan datang. Mereka menunjukkan kerinduan untuk diajar dalam kebenaran firman Tuhan. di sisi lain, penyuluhan yang diberikan juga membawa impact positif dalam kesehatan, dimana mereka mulai mempraktikkan hidup sehat dengan lebih baik, memberikan waktu khusus untuk melakukan olah raga ringan sehingga hal ini mendukung kesehatan fisik, emosional dan kognitif mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Fredy, Darmiati Darmiati, Farmin Arfan, and Andi Ainun Zanzadila Putri.

“Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Wonomulyo.”
Jurnal Abdidas 2, no. 2 (2021): 392–397.

Akbar, Muhammad. “Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia.” *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial* 2, no. 2 (2019): 30–39. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/jmks/article/viewFile/10605/7130>.

Creswell, John. Riset Kualitatif dan Kuantitatif. Jakarta, Pustaka Pelajar. 2016

Di, Lansia, Kelurahan Tlogomas, and Kota Malang. “Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017” 2 (2017): 103–111.

Kaunang, Vindy Dortje, Andi Buanasari, and Vandri Kallo. “Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia.” *Jurnal Keperawatan* 7, no. 2 (2019).

Maryam, S. *Menengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Penerbit Salemba., 2008.

Patriyani, Ross Endah Happy. "Perbedaan Karakteristik Lansia Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tipe Demensia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo." *Tesis: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia* 99 (2009).

Suardana, I Wayan. "SEHARI-HARI" 2050 (2009): 77–86.

Sugiyono, ed. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV, 2013.

Supriadi. "Lanjut Usia Dan Permasalahannya." *Jurnal PPKn & Hukum* 10, no. 2 (2018): 84–94.