

## LANJUT USIA DAN PERMASALAHANNYA

**SUPRIADI, S.Ag., M.Pd.**

Dosen Fakultas Tarbiyah IAIN Bukittinggi, Sumatera Barat

E-mail: andragogi72@gmail.com

### ABSTRAK

Proses bertambahnya usia mulai dari lahir hingga tua merupakan proses alamiah yang mesti terjadi dan tidak dapat dihalang-halangi dengan cara apapun. Sebagai manusia yang bijak, hal yang mesti dilakukan hanyalah berusaha memahami masing-masing tahap perkembangan tersebut, berikut dengan ciri-cirinya, gejala-gejalanya, dan perkembangan psikologis yang terjadi pada priodesasi tertentu.

**Kata kunci:** manusia, lanjut usia.

### A. PENGERTIAN LANJUT USIA

Lanjut usia merupakan suatu tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia. Para ahli psikologi telah membagi tahap kehidupan manusia berdasarkan perkembangan fisik dan psikologisnya, sebagaimana yang dikemukakan oleh Chaplin (1989:13) tentang tahap perkembangan manusia sebagai berikut:

1. Usia 0-1 tahun disebut masa bayi
2. Usia 1-12 tahun disebut masa kanak-kanak
3. Usia 12-21 tahun disebut masa remaja
4. Usia 21-65 tahun disebut masa dewasa
5. Usia 65 tahun ke atas disebut masa tua.

Perkembangan merupakan suatu proses yang berkesinambungan yang berlangsung sepanjang hayat manusia,

mulai dari manusia baru lahir sampai berakhir pada masa lanjut usia.

Tentang pengertian lanjut usia, para ahli psikologi berbeda-beda dalam menggambarannya, karena tidak ada pengertian yang tetap dalam mendefinisikannya. Akan tetapi secara umum ukuran ketuaan seseorang dapat dilihat dari 3 segi (Wauran, 1981:13):

1. Tua berdasarkan umur
2. Tua berdasarkan emosional, perasaan dan tingkah laku
3. Tua berdasarkan intelektual dan pola pikirnya.

Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) membagi lanjut usia berdasarkan batas umur sebagai berikut (Suparto, 2000:11):

1. Usia 45-60 tahun (*middle age*) disebut dengan setengah baya

2. Usia 60-75 tahun (*elderly*) disebut dengan lanjut usia wreda utama
3. Usia 75-90 tahun (*old*) disebut tua/wreda prawasana
4. Usia 90 tahun (*very old*) disebut wreda wasana.

Sesuai dengan beberapa ukuran ketuaan di atas, Hawari (1997:233-234) mengemukakan suatu pengertian tentang manusia lanjut usia, yaitu “Orang yang telah menjalani siklus hidup di atas 65 tahun”. Ketuaan seseorang dilihat dari segi panjang usianya. Sedangkan pemerintahan Indonesia memberikan pengertian manusia lanjut usia secara umum sebagaimana yang terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang Kesejahteraan Manusia Lanjut Usia, yaitu pada pasal 1 ayat (2): “Bahwa yang dimaksud dengan manusia lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas” (Hardywinoto dan Setibudy, 1999:237).

Apabila melihat ketuaan seseorang dari segi emosional, perasaan dan tingkah lakunya, maka pengertian manusia lanjut usia sebagaimana yang diungkapkan Hurlock (1997:380) dapat disimpulkan sebagai manusia lanjut usia, yaitu seseorang yang telah

beranjak jauh dari beberapa periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak jauh dari periode yang penuh dengan manfaat. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa umur seseorang belum tentu bisa menentukan lanjut usia seseorang karena kondisi kehidupan dan perawatan turut mendukung terjadinya proses penuaan, kadangkala orang pada usia lima puluhan belum menampakkan tanda-tanda ketuaan tetapi bahkan sebaliknya. Hal ini tergantung pada laju pertumbuhan dan kemunduran fisik maupun mentalnya. Tetapi, walaupun begitu, ada kecenderungan masyarakat umum menggunakan usia 65 tahun sebagai usia pensiun dalam berbagai urusan sebagai tanda masuknya usia lanjut.

Walaupun tidak ada kepastian para ahli dalam menetapkan batas umur untuk mendefinisikan lanjut usia, tetapi para ahli mencoba mengemukakan hal tersebut dengan memperhatikan perubahan-perubahan yang menyertai manusia lanjut usia dari segi fisik, mental dan lingkungan sosialnya. Perubahan tersebut sesuai dengan kodrat manusia yang pada umumnya disebut dengan proses “menua”.

Berdasarkan beberapa ukuran ketuaan di atas, Wauran (1981:12) mengemukakan pengertian lanjut usia sebagai berikut: “Masa tua adalah suatu masa di mana seseorang telah berhasil melewati berbagai liku kehidupan dan ia telah keluar sebagai pemenang setelah melalui berbagai krisis pada masa anak-anak, corak dan ragam masa remaja dan seribu satu ujian pada masa dewasa karena itu masa tua mempunyai suatu arti yang khusus, suatu masa yang penuh dengan banyak pengalaman dan pergumulan hidup sebagai insan yang lemah telah berhasil keluar sebagai pemenang dalam arena kehidupan.”

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan, yang dimaksud dengan manusia lanjut usia secara umum adalah manusia yang telah memasuki umur yang lanjut, sedangkan definisi yang lebih khusus memberikan suatu penjelasan bahwa tua yang dimaksud dari pengertian tersebut dapat dinilai dari beberapa segi antara lain dari segi umurnya, dari segi emosi dan intelektualnya. Dan penyebab dari ketuaan tersebut sejalan dengan tahap-tahap perkembangan manusia yang menjadikan usia tua sebagai tahap terakhir dari kehidupan manusia, di

mana ia telah melewati tahap perkembangan sebelumnya.

## **B. CIRI-CIRI LANJUT USIA**

Seperti pada periode perkembangan manusia sebelumnya, usia lanjut juga mempunyai ciri-ciri sebagai tanda dari proses menua. Hal ini dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang menyertai lanjut usia dari segi fisik, mental dan keberadaannya di tengah-tengah lingkungan sosialnya.

Dengan demikian efek-efek perubahan tersebut akan menentukan sejauh mana orang lanjut usia dapat melakukan penyesuaian dengan dirinya maupun dengan orang lain. Karena seiring dengan perubahan yang dialami oleh manusia lanjut usia maka secara tidak langsung golongan lanjut usia telah menjadi golongan yang dinomorduakan dalam status lingkungan sosial dan dengan statusnya yang baru itu manusia lanjut usia membutuhkan perubahan peran pula untuk menyesuaikan dirinya. Hal ini sebagaimana dikatakan Hurlock (1997:380) tentang manusia lanjut usia bahwa “Ciri-ciri dari perubahan lanjut usia cenderung menuju dan membawa pada penyesuaian yang buruk daripada yang baik dan menuju kesengsaraan daripada kebahagiaan”.

Kemudian lebih lanjut, Hurlock mengelompokkan ciri-ciri manusia lanjut usia:

1. Adanya perubahan fisik pada usia lanjut

Perubahan fisik pada lanjut usia berbeda pada masing-masing individu walaupun usianya sama, tetapi pada umumnya perubahan fisik tersebut dapat digambarkan dengan beberapa perubahan antara lain:

- a. Perubahan pada penampilan. Perubahan penampilan pada manusia lanjut usia tidak muncul secara serempak, namun tanda-tanda seperti pada daerah kepala, dan tanda-tanda ketuaan pada wajah, perubahan-perubahan pada daerah tubuh dan perubahan pada persendian, perubahan-perubahan tersebut membawa ke arah kemunduran fisik pada lanjut usia.
- b. Perubahan pada bagian tubuh. Perubahan pada bagian ini terlihat dengan adanya perubahan sistem syaraf yaitu pada bagian otak, sehingga perubahan ini mengakibatkan menurunnya kecepatan belajar dan menurunnya kemampuan intelektual.

- c. Perubahan pada fungsi fisiologis. Dengan munculnya perubahan pada fungsi fisiologis ini, pada umumnya tingkat denyut nadi dan konsumsi oksigen lebih beragam, meningkatnya tekanan darah, berkurangnya kandungan *creatine* dan terjadinya penurunan jumlah waktu tidur. Karena beberapa perubahan tersebut, maka manusia lanjut usia mengalami kemunduran dari segi fisiknya.
- d. Perubahan pada panca indra. Pada usia lanjut, fungsi seluruh organ pengindraan kurang mempunyai sensitivitas dan efisiensi kerja seperti kemunduran kemampuan kerja pada penglihatan, pendengaran, perasa, penciuman, perabaan dan sensitivitas pada rasa sakit.
- e. Perubahan seksual. Perubahan lanjut usia terlihat setelah berhentinya reproduksi, pada umumnya hal ini terjadi bila wanita memasuki usia lanjut dengan terjadinya monopause, dan klimakterik pada laki-laki.

2. Perubahan kemampuan motorik pada usia lanjut

Orang berusia lanjut pada umumnya menyadari bahwa mereka berubah lebih lambat dan koordinasinya dalam beraktivitas kurang baik dibanding pada

waktu muda. Perubahan pada kemampuan motorik ini disebabkan oleh pengaruh fisik dan fisiologis, sehingga mengakibatkan merosotnya kekuatan dan tenaga dan dari segi psikologis munculnya perasaan rendah diri, kurangnya motivasi dan lainnya. Perubahan kemampuan motorik ini mempunyai pengaruh besar terhadap penyesuaian pribadi dan sosial pada manusia usia lanjut (Manula).

### 3. Perubahan kemampuan mental pada usia lanjut

Apabila ada kecenderungan negatif dari pendapat masyarakat terhadap perubahan-perubahan Manula, maka secara otomatis hal tersebut akan menimbulkan kemunduran kemampuan mental pada Manula tersebut. Perubahan kemampuan mental pada Manula berbeda pada tiap individu, walaupun berbeda pola pikir dan pengalaman intelektualnya. Secara umum, mereka yang mempunyai pengalaman intelektual lebih tinggi, secara relatif penurunan dalam efisiensi mental kurang dibanding mereka yang pengalaman intelektualnya rendah, hal ini disebabkan adanya tingkat penurunan mental yang bervariasi.

### 4. Perubahan minat pada usia lanjut

Perubahan minat pada seseorang juga merupakan ciri-ciri memasuki usia lanjut, karena perubahan minat orang pada seluruh tingkat usia berhubungan dengan keberhasilan penyesuaian mereka. Demikian juga penyesuaian pada usia lanjut, sangat dipengaruhi oleh perubahan minat dan keinginan yang dilakukan secara sukarela atau terpaksa. Bila Manula mengadakan perubahan minat dan keinginannya yang dilakukan secara sukarela dengan harapan ia akan mendapat kebahagiaan tersendiri dari perubahan itu. Seperti minat dan keinginan seseorang dari semua tingkat usia, hal ini juga sangat berbeda pada mereka yang sangat tua, bagaimanapun juga keinginan tertentu mungkin dianggap sebagai tipe keinginan orang berusia lanjut pada umumnya antara lain: perubahan dan minat pribadi, yang cenderung bersikap berorientasi pada diri sendiri dan egois tanpa memperdulikan orang lain, minat berekreasi yang tetap ada pada usia lanjut, keinginan sosial, keinginan yang bersifat keagamaan dan minat terhadap kematian (Hurlock, 1997:386-402).

### **C. BENTUK PERMASALAHAN**

Banyak orang merasa khawatir dan takut menghadapi kehidupan di masa tua. Kekhawatiran tersebut menjadi suatu permasalahan bagi Manula yang kadangkala muncul karena ketegangan emosional yang meningkat di usia lanjut seiring dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada usia sebagai ciri-ciri seseorang telah memasuki usia lanjut sebagaimana yang telah dijelaskan terdahulu.

Permasalahan-permasalahan pada Manula dipandang sebagai akibat dari perubahan-perubahan yang dialaminya yang menyertai proses penuaan dan reaksi terhadap perubahan tersebut juga beragam-ragam tergantung kepada kepribadian individu yang bersangkutan. Kadangkala sebagian Manula dapat menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut dan mencoba untuk bersosialisasi tetapi di lain pihak banyak Manula yang mengatasi masalahnya dengan sangat buruk karena mereka merasa tidak mampu dan belum siap menghadapi datangnya masa ketuaan.

Kecenderungan emosional yang meningkat pada Manula menjadikan perubahan tersebut sebagai suatu permasalahan, sehingga mengakibatkan

munculnya gangguan kesehatan jiwa yang meliputi rasa kecemasan, rasa takut dalam menghadapinya. Secara umum, ada beberapa bentuk permasalahan yang ada pada masa lanjut usia, yang dapat penulis sarikan sebagai berikut:

#### 1. Permasalahan pekerjaan

Sesuai dengan tugas perkembangan dari generasi ke generasi, sehingga pekerjaan yang menuntut aktivitas fisik dan mental banyak didominasi oleh kaum muda karena orang lanjut usia cenderung lebih lamban dalam melakukan tugas-tugas yang menuntut mempelajari hal-hal baru, akibatnya Manula merasa kurang dihargai dan tidak dibutuhkan dalam pekerjaan.

#### 2. Permasalahan minat

Perubahan minat pada lanjut usia jelas mempengaruhi penyesuaian di lingkungan sosial karena dengan menurunnya kemampuan fisik, mental dan sosial menjadikan Manula lebih cepat merasa apatis dan bosan dalam mencoba hal-hal yang baru.

#### 3. Isolasi dan kesepian

Perubahan pada lanjut usia membuat mereka merasa terisolasi dari lingkungan sosial. Makin menurunnya kualitas intelektual menjadikan Manula

sulit menyesuaikan diri dengan cara-cara berpikir dan gaya-gaya baru dari generasi yang lebih muda, begitu juga sebaliknya. Renggangnya ikatan kekeluargaan dan ketidakacuhan keluarga terhadap Manula, membuat mereka terpaksa hidup menyepi di lembaga-lembaga penampungan kaum lansia.

#### 4. Disinhibisi

Makin lanjut usia seseorang makin kurang pula kemampuan mereka dalam mengendalikan perasaan dan kurang dapat mengekang diri dalam berbuat, sehingga hal-hal kecil yang seharusnya tidak perlu dipermasalahkan, tetapi bagi Manula dapat membangkitkan luapan emosi dan mungkin mereka bereaksi dengan ledakan kemarahan.

#### 5. Perubahan suasana hati

Perubahan-perubahan fisiologis dalam otak dan sistim syaraf yang terjadi pada Manula adalah salah satu penyebab timbulnya perubahan suasana hati dan perubahan pada beberapa aspek perilaku Manula. Hal ini terlihat pada perilaku yang bereaksi secara tiba-tiba dan tampak tidak beralasan, seperti ingin marah-marah, ingin menyendiri, dan lainnya. Keadaan seperti itu mungkin merupakan bagian yang sudah

sewajarnya dalam proses Manula, tetapi kebanyakan penyebab dari semua itu adalah kurangnya perhatian orang-orang terhadap Manula.

#### 6. Peranan iman

Menurunnya kemampuan fisik dan mental pada Manula memungkinkan mereka untuk tidak membenci dan merasa takut memandang hari akhir, karena usia lanjut memang merupakan masa dimana kesadaran beragama harus ditingkatkan. Tetapi tidak semua Manula merasa tentram dalam menghadapi dan menyongsong akhir kehidupan mereka di dunia, karena permasalahan ini muncul apabila lemahnya keimanan seseorang dalam menghadapinya sehingga menimbulkan rasa takut dan cemas dalam menghadapi kematian yang akan lebih meningkat pada usia lanjut (McGhie, 1996:149-156).

Dari uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa perubahan fisik, mental dan sosial yang terjadi pada masa lanjut usia akan menimbulkan bentuk-bentuk permasalahan yang akhirnya mengakibatkan gangguan kesehatan jiwa pada Manula tersebut. Di samping kurangnya jaminan sosial yang memadai untuk memenuhi kebutuhan Manula, faktor kesepian saja

sebenarnya cukup untuk menjelaskan sebagian besar penyebab terjadinya gangguan kesehatan jiwa yang diderita Manula. Terlebih lagi karena kehadiran Manula dalam keluarga mungkin sangat mengganggu karena dianggap selalu menyulitkan dan terlalu banyak menuntut. Padahal anggapan demikian hanyalah akan membuat Manula semakin terisolasi dalam lingkungan keluarganya sendiri.

#### **D. PENYEBAB PERMASALAHAN**

Berbagai latar belakang tentang lanjut usia menjadi penyebab timbulnya permasalahan pada Manula yang membuat mereka makin terisolasi dari lingkungannya, sebagaimana kepercayaan dan pendapat-pendapat klise yang bersumber dari masyarakat umum antara lain:

1. Cerita rakyat/dongeng yang diturunkan dari satu generasi yang cenderung melukiskan usia lanjut usia sebagai usia yang tidak menyenangkan, walaupun pendapat tersebut tidak semuanya benar dalam kenyataan.
2. Dalam berbagai media, orang lanjut usia seringkali digambarkan secara tidak menyenangkan, misalnya tayangan televisi yang lebih menonjol-

kan kecantikan dan keperkasaan kaum muda, sehingga secara tidak langsung lanjut usia merasa terpojok dan tampak tak menarik untuk dijadikan pembanding.

3. Berbagai humor dan canda yang berbeda juga menyangkut aspek negatif kaum lanjut usia, secara tidak langsung lebih banyak menggambarkan ketololan dan kebimbangan Manula daripada menampakkan kebijaksanaannya.
4. Pendapat klise yang telah dikenal masyarakat tentang lanjut usia yang mempunyai fisik dan mental loyo, usang dan sering pikun sehingga sulit hidup bersama dengan siapapun dan akhirnya dijauhi oleh kaum muda (Hurlock, 1997:381-382).

Berbagai pandangan di atas menjadikan salah satu penyebab munculnya permasalahan pada manusia lanjut usia. Mereka merasa bahwa menjadi tua itu adalah suatu waktu untuk menyerah dalam arti keseluruhan tanpa daya, dan umur lanjut juga berarti suatu lampu merah serta mulai melewati ambang pintu ke dalam kegelapan yang akan menutup semua kesempatan untuk bergerak bebas seperti pada masa mudanya. Secara psikologis, Manula



menjadi kehilangan motivasi untuk berbuat sesuatu yang sesungguhnya masih mampu mereka kerjakan.

Namun demikian, sebab-sebab timbulnya permasalahan pada Manula itu tidak saja dipengaruhi oleh pandangan masyarakat tentang diri mereka, tetapi juga dipengaruhi oleh masalah-masalah yang muncul dari dalam diri mereka sendiri. Hal ini sebagaimana pendapat Schindler (1992:193), “Penyakit fungsional yang disebabkan oleh usia lanjut mungkin saja sudah bermula pada usia lebih awal, tetapi dia cenderung timbul dengan pola-pola yang sama, karena picu emosional yang lazim terjadi di kalangan orang-orang usia tua adalah masalah ketidakpastian (dalam hal keuangan, kesehatan dan masa depan) kekhawatiran, kekecewaan, keputusan dan seterusnya.”

Dari beberapa pandangan di atas, ada bermacam-macam sebab timbulnya permasalahan pada Manula yang dapat disajikan sebagai berikut:

#### 1. Ketidakpastian keuangan

Sebagian besar manusia lanjut usia merasa tidak puas dalam hak perekonomian, karena secara pribadi mereka tidak dapat lagi menikmati keuangan dari hasil keringatnya sendiri.

Dengan memasuki masa pensiun berarti berkurang pula aktivitas serta kemandirian dalam pekerjaan, hal itu berarti semakin berkurang pula penghasilan mereka dibandingkan pada masa sebelumnya.

#### 2. Ketidakpastian pekerjaan atau tidak mendapat kesempatan kerja

Tertutupnya kesempatan kerja bagi Manula di atas usia 45 tahun menjadikan Manula merasa menjadi orang yang tak berguna dan tidak dibutuhkan lagi dalam dunia kerja, karena profesi mereka telah digantikan oleh orang yang lebih muda walaupun sebenarnya dalam kemampuan intelektualnya ada Manula yang masih mampu memegang tanggung jawab dalam pekerjaannya.

#### 3. Ketidakpastian karena keacuhan anak-anak

Dewasa ini anak-anak dari Manula sudah sangat terbiasa untuk hidup tanpa perasaan apapun dan tidak memperdulikan orangtua mereka, bahkan kadangkala bersikap tak mau tahu dengan kebutuhan orangtua mereka yang telah berusia lanjut. Kenyataan seperti ini sangat memberatkan bagi Manula setelah apa yang mereka lakukan selama ini terhadap anaknya

hanya dibalas dengan ketidakacuhan yang membuat mereka merasa tidak dihargai dan dihormati keberadaannya.

4. Ketidakpastian karena keacuhan lingkungan

Secara umum, orang-orang di sekitar Manula, yaitu lingkungan masyarakat tempat tinggal Manula, menganggap bahwa Manula adalah seseorang yang tidak dapat lagi bersosialisasi dengan baik di lingkungan masyarakat, sehingga masyarakat pun cenderung kurang memperulikan Manula di tengah lingkungan sosial tersebut.

5. Ketakutan terhadap kesehatan yang memburuk

Berkaitan dengan penyakit fungsional pada Manula, mengakibatkan Manula merasa selalu tidak sehat dan mereka selalu merasa khawatir akan digerogoti oleh berbagai macam penyakit yang akan melumpuhkan mereka.

6. Ketakutan terhadap kematian

Semakin lanjut usia seseorang, maka ia tidak hanya memikirkan bagaimana kehidupan sesudah kematian, tetapi mereka lebih memikirkan tentang kematian itu sendiri yang hampir dekat dengan mereka. Ketakutan tersebut mungkin disebabkan mereka belum siap dalam menghadapinya.

7. Kurangnya berzikir dan mengingat Allah SWT

Ketakutan Manula terhadap permasalahan yang mungkin muncul pada masa lanjut usia adalah salah satunya adalah karena kurangnya Manula berzikir dan mengingat Allah SWT.

8. Kehilangan teman dan orang-orang yang terdekat

Perasaan kesepian muncul pada Manula juga disebabkan karena ditinggalkan oleh orang-orang yang selama ini begitu dekat dengan mereka dan orang-orang yang disayanginya, seperti kematian suami atau istri dan teman-teman seperjuangannya dulu (Schindler, 1992:197-201).

Demikianlah sebab-sebab yang seringkali timbul dan menjadi suatu permasalahan pada manusia lanjut usia, yang kadangkala dapat mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan bagi mereka.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Chaplin, C.P. 1989. *Ensiklopedi Psikologi*. Terjemahan Kartini Kartono. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hardywinoto dan Toni Setibudy. 1999. *Panduan Gerontologi: Tinjauan dari Berbagai Aspeknya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hawari, Dadang. 1997. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan*

- Jiwa*. Yogyakarta: Dharma Bakti Primayasa.
- Hurlock, Elizabeth B. 1997. *Psikologi Perkembangan*. Cetakan ke-5. Jakarta: Erlangga.
- McGhie, Andre. 1996. *Penerapan Psikologi dalam Perawatan*. Terjemahan Ika Pattinasarany. Cetakan ke-1. Yogyakarta: Andi Offset.
- Schindler, Jhon A. 1992. *Bagaimana Menikmati Hidup 365 Hari dalam Setahun*. Terjemahan Sahat Simamora. Cetakan ke-1. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suparto. 2000. *Seks untuk Lansia*. Cetakan ke-1. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wauran, M.H. 1981. *Menikmati Kebahagiaan Masa Tua*. Bandung: Indonesia Publishing House.

hs