

Editor :
Syahnur Rahman, M.Si.



FUTURE SCIENCE

PSIKOLOGI LANSIA

Penulis :

Musrifah, Saepulloh | Deri Saputra | Genevieve Esmeraldine Tanihatu
Ibnu Imam Al Ayyubi | Venthya Angelika | Wina Lova Riza | Eko Prayetno
Sheny Yulianty | Hafizhah Al Husna | Ai Sri Mafuroh | Deden Hilmansah
Mohammad Sabarudin | Nuram Mubina | Ns Grace Carol Sipasulta
Ma'rifatul Nur Mahmudah | Inda Puspita Sari



Bunga Rampai

Psikologi Lansia

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Psikologi Lansia

Penulis:

Musrifah
Saepulloh
Deri Saputra
Genevieve Esmeraldine Tanihatu
Ibnu Imam Al Ayyubi
Venthya Angelika
Wina Lova Riza
Eko Prayetno
Sheny Yulianty
Hafizhah Al Husna
Ai Sri Masfuroh
Deden Hilmansah
Mohammad Sabarudin
Nuram Mubina
Ns Grace Carol Sipasulta
Ma'rifatul Nur Mahmudah
Inda Puspita Sari

Editor:

Syahnur Rahman, M.Si.



PSIKOLOGI LANSIA

Penulis:

Musrifah
Saepulloh
Deri Saputra
Genevieve Esmeraldine Tanihatu
Ibnu Imam Al Ayyubi
Ventyh Angelika
Wina Lova Riza
Eko Prayetno
Sheny Yulianty
Hafizhah Al Husna
Ai Sri Masfuroh
Deden Hilmansah
Mohammad Sabarudin
Nuram Mubina
Ns Grace Carol Sipasulta
Ma'rifatul Nur Mahmudah
Inda Puspita Sari

Editor: Syahnur Rahman, M.Si.

Desain Cover: Nada Kurnia, S.I.Kom.

Tata Letak: Samuel, S.Kom.

Halaman: A5 Unesco (15,5 x 23 cm)

Ukuran: xiv, 322

e-ISBN: 978-634-7037-44-2

p-ISBN: 978-634-7037-45-9

Terbit Pada: Desember 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2024 by Future Science Publisher

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbarui sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT FUTURE SCIENCE
(CV. FUTURE SCIENCE)
Anggota IKAPI (348/JTI/2022)

Jl. Terusan Surabaya Gang 1 A No. 71 RT 002 RW 005, Kel. Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota
Malang, Provinsi Jawa Timur.
www.futuresciencepress.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan karunia, kekuatan, dan kesehatan yang telah diberikan sehingga Buku Psikologi Lanjut Usia ini bisa terselesaikan. Shalawat dan salam juga dipersembahkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pemberi syafaat pada hari kiamat kelak. Penulisan buku Psikologi Lansia ini dibuat sebagai bahan acuan dan pembelajaran bagi para akademisi, peneliti, mahasiswa maupun umum yang ingin mendalami ilmu Psikologi Lansia.

Usia lanjut merupakan periode terakhir dalam rentang hidup manusia. Menjadi tua adalah suatu proses yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Banyak mitos yang keliru mengenai usia lanjut seperti mitos-mitos keliru yang tidak jarang menyebabkan para lanjut usia memandang dirinya kurang dihargai. Buku ini disusun untuk memperkaya wawasan dan khasanah keilmuan bidang Psikologi Lansia. Adapun buku ini berisi materi tentang: Definisi Lansia, Tugas Perkembangan Lansia, Perubahan Fisik Lansia, Perubahan Hormonal dan Metabolisme Lansia, Perubahan Kognitif Lansia, Perubahan Emosi Lansia, Perubahan Kecerdasan Lansia, Gaya Hidup Lansia, Sosial Ekonomi Lansia, Sexual Lansia, Perubahan Minat Lansia, Pemberdayaan Budaya Lansia, Penguasaan Tekhnologi Bagi Lansia, Kesehatan Mental Lansia, Menopause, Osteoporosis, *Post Power Sydrome*.

Semoga buku ini dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan kita dan bermanfaat bagi kita semua.

Malang, November 2024

Editor,

Syahnur Rahman

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
BAB 1 DEFINISI LANSIA	1
Musrifah	1
PENDAHULUAN	1
PENGERTIAN LANJUT USIA MENURUT PARA AHLI	3
PERIODE USIA LANJUT	8
KARAKTERISTIK DAN TIPE USIA LANJUT	9
KESIMPULAN	14
BAB 2 TUGAS PERKEMBANGAN LANSIA	17
Saepulloh.....	17
PENDAHULUAN	17
TUGAS PERKEMBANGAN LANJUT USIA.....	21
PERKEMBANGAN MASA LANJUT USIA	23
KESIMPULAN	30
BAB 3 PERUBAHAN FISIK LANSIA.....	35
Deri Saputra	35
PENDAHULUAN	35
Definisi Lansia	37
Perubahan Fisik Lansia	40
KESIMPULAN	45
BAB 4 PERUBAHAN HORMON DAN METABOLIK LANSIA	51
Genevieve Esmeraldine Tanihatu	51

PENDAHULUAN	51
PERUBAHAN HORMON	53
PERUBAHAN METABOLIK.....	59
KEBUTUHAN GIZI.....	60
PERUBAHAN BIOLOGIS DAN SINDROMA METABOLIK.....	62
KESIMPULAN.....	64
BAB 5 PERUBAHAN KOGNITIF LANSIA.....	67
Ibnu Imam Al Ayyubi	67
PENDAHULUAN	67
Fungsi Kognitif	69
Aktivitas Fisik.....	72
Reminiscence Therapy.....	73
Memory Training	75
Puzzle Therapy	76
KESIMPULAN.....	77
BAB 6 PERUBAHAN EMOSI LANSIA	85
Venthy Angelika	85
PENDAHULUAN	85
EMOSI PADA LANSIA.....	87
THEORIES OF EMOTIONAL AGING	88
Socioemotional selectivity theory (SST)	88
Dynamic integration theory (DIT)	89
The strength and vulnerability integration model (SAVI) ..	89
The Discrete emotion approach to affective aging (DEA)..	90

POLA PERUBAHAN EMOSI LANSIA.....	91
Kesepian (Loneliness) dan isolasi sosial (Social Isolation)	91
Kehilangan dan berduka (Grief and bereavement)	93
Kemarahan	95
Kesedihan.....	95
Kecemasan dan depresi	96
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERUBAHAN EMOSI LANSIA	97
KESIMPULAN	99
BAB 7 PERUBAHAN KECERDASAN LANSIA.....	107
Wina Lova Riza	107
PENDAHULUAN	107
KECERDASAN DAN KEMAMPUAN PEMROSESAN LANSIA	107
Use it or Lose it.....	108
PEMECAHAN MASALAH (PROBLEM SOLVING)	110
KREATIVITAS DAN KEBIJAKSANAAN	111
Kreativitas pada Lansia	112
Kebijaksanaan	113
MEMORI	114
Memori Jangka Pendek (Short-Term Memory).....	115
Working Memory.....	115
Memori Jangka Panjang (Long-Term Memory)	116
Mengapa Terjadi Penurunan Sebagian Ingatan pada Lansia?	118
KESIMPULAN	119

BAB 8	GAYA HIDUP LANSIA	121
	Eko Prayetno.....	121
	PENDAHULUAN	121
	Gaya Hidup Yang Baik.....	123
	Pola Makan Sehat	124
	Aktivitas Fisik dan Olahraga Teratur.....	124
	Kesehatan Mental dan Pengelolaan Stres	125
	Hubungan Sosial yang Baik.....	126
	Keseimbangan Antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi	126
	Tidur yang Cukup	127
	Aktivitas Spiritual dan Refleksi Diri.....	127
	Kehidupan Lansia	127
	Perubahan Fisik dan Kesehatan	128
	Perubahan Psikologis dan Kesehatan Mental	129
	Kehidupan Sosial dan Relasi	130
	Gaya Hidup yang Baik bagi Lansia	132
	Pola Makan yang Sehat dan Seimbang.....	132
	Aktivitas Fisik yang Teratur	133
	Kesehatan Mental dan Emosional.....	133
	Dukungan Sosial dan Hubungan yang Positif.....	134
	Tidur yang Cukup dan Berkualitas	136
	KESIMPULAN.....	136
BAB 9	SOSIAL EKONOMI LANSIA	141
	Sheny Yulianty	141
	PENDAHULUAN	141

KEADAAN SOSIAL KELOMPOK LANJUT USIA	144
KEADAAN EKONOMI LANJUT USIA.....	146
PERANAN KELUARGA DALAM KESEJAHTERAAN LANJUT USIA	149
PERAN PEMERINTAH DALAM MELINDUNGI KELOMPOK LANJUT USIA DAN MEMBANTU MEREKA DALAM MENGAKSES PROGRAM PERLINDUNGAN DAN PEMBERDAYAAN SOSIAL.	150
KESIMPULAN	153
BAB 10 SEXUAL LANSIA	157
Hafizhah Al Husna.....	157
PENDAHULUAN	157
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI SEKSUALITAS PADA LANSIA	161
Faktor Fisiologis	161
Faktor Psikososial	162
KESIMPULAN	166
BAB 11 PERUBAHAN MINAT LANSIA.....	173
Ai Sri Mafuroh	173
PENDAHULUAN	173
MINAT LANSIA.....	174
DEFINISI DAN KONSEP PERUBAHAN MINAT LANSIA	175
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERUBAHAN MINAT LANSIA.....	176
JENIS MINAT LANSIA	179
DAMPAK PERUBAHAN MINAT	181

STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN MINAT LANSIA	182
PERAN MASYARAKAT DAN KELUARGA.....	183
KESIMPULAN.....	184
BAB 12 PEMBERDAYAAN BUDAYA LANSIA.....	189
Deden Hilmansah.....	189
PENDAHULUAN	189
HAKIKAT PEMBERDAYAAN BUDAYA LANSIA	190
LANSIA SEBAGAI PENJAGA TRADISI DAN NILAI- NILAI BUDAYA	193
TANTANGAN SOSIAL BUDAYA YANG DIHADAPI LANSIA.....	196
STRATEGI PEMBERDAYAAN BUDAYA LANSIA ...	199
KESIMPULAN.....	206
BAB 13 PENGUASAAN TEKNOLOGI BAGI LANSIA	211
Mohammad Sabarudin	211
PENDAHULUAN	211
LANSIA	213
PERKEMBANGAN TEKNOLOGI DIGITAL	216
MANFAAT DAN URGensi TEKNOLOGI BAGI LANSIA	219
TANTANGAN DALAM PENGUASAAN TEKNOLOGI BAGI LANSIA	225
DAMPAK NEGATIF PENGUASAAN TEKNOLOGI BAGI LANSIA	227
KESIMPULAN.....	233

BAB 14 KESEHATAN MENTAL LANSIA	241
Nuram Mubina	241
PENDAHULUAN	241
KESEHATAN MENTAL DARI BERBAGAI SUDUT PANDANG TEORI PSIKOLOGI	243
MASALAH KESEHATAN MENTAL YANG UMUM TERJADI PADA LANSIA	245
DUKUNGAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL LANSIA	253
KESIMPULAN	255
BAB 15 MENOPAUSE	259
Ns Grace Carol Sipasulta	259
MENOPAUSE MENURUT WHO	259
PENGERTIAN MENOPAUSE	260
WAKTU TERJADI MENOPAUSE	261
PATOFISIOLOGI	262
TAHAPAN MENOPAUSE	262
TANDA DAN GEJALA	264
PENYEBAB MENOPAUSE	268
KOMPLIKASI PADA MENOPAUSE	269
NOMENKLATUR MENOPAUSE BARU	270
BAB 16 OSTEOPOROSIS	285
Ma'rifatul Nur Mahmudah	285
PENDAHULUAN	285
DEFINISI OSTEOPOROSIS	286
PENGELOMPOKAN OSTEOPOROSIS	289

DIAGNOSIS OSTEOPOROSIS	291
GEJALA OSTEOPOROSIS	292
PENYEBAB OSTEOPOROSIS	293
PENGOBATAN DAN TERAPI OSTEOPOROSIS	295
UPAYA PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS	297
KESIMPULAN.....	300
BAB 17 POST POWER SYNDROME	305
Inda Puspita Sari	305
PENDAHULUAN	305
POST POWER SYNDROME	307
Defenisi Pensiu.....	307
KONSEP PENSIUN DALAM PSIKOLOGI	309
Defenisi Post Power Syndrome	315
Gejala Post Power Syndrome.....	316
Faktor yang Mempengaruhi Post Power Syndrome	317
Aspek Post Power Syndrome.....	318
KESIMPULAN.....	319

BAB 1

DEFINISI LANSIA

Musrifah

Dosen Psikologi Universitas Bhamada Slawi

E-mail: ifahmusripah@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Masa lansia adalah fase menurunnya daya fisik maupun psyches, masa yang menakutkan sebagian komunitas karena masa dimana kehilangan pasangan hidup, pekerjaan/masa pensiun, hidup kesepian, anak-anak sudah meninggalkan orang tua karena mempunyai keluarga masing-masing, kehilangan teman sebaya, masa menopause, dan mengingat kematian. Perubahan psikososial terjadi terutama setelah seseorang mengalami pensiun. Hal-hal yang akan terjadi pada masa pensiun ;

- Kehilangan sumber finansial atau pemasukan (income) berkurang.
- Kehilangan status karena dulu mempunyai jabatan posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan segala fasilitasnya.
- Kehilangan teman atau relasi.
- Kehilangan pekerjaan atau kegiatan.
- Merasakan atau kesadaran akan kematian (sense of awareness of mortality).

Sama seperti setiap periode lainnya dalam rentangan kehidupan seseorang usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek-efek tersebut menentukan, sampai sejauh tertentu, apakah pria atau wanita usia lanjut akan melakukan penyesuaian diri secara baik, atau sebaliknya. Akan tetapi, ciri-ciri usia lanjut cenderung menuju dan membawa

penyesuaian diri yang buruk dari pada yang baik dan kepada kesengsaraan daripada kebahagiaan , itulah mengapa sebabnya mengapa usia lanjut lebih ditakuti daripada usia madya di kebiddayaan Amerika.

Usia lansia adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yakni suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau yang lebih bermanfaat. Usia Enam Puluh biasanya dipandang sebagai garis pemisah antara usia madya dan usia lanjut, dan juga sebagai usia pensiun dan sebagai tanda dimulainya usia lanjut. Seluruh rentang kehidupan manusia terdiri atas delapan tahap, dan selama hidupnya manusia akan menghadapi delapan macam krisis/konflik. Pada umumnya setiap krisis lebih bersifat sosial dan mempunyai implikasi yang sangat nyata terhadap masa depan individu yang bersangkutan.

Kedelapan tahap tersebut sebagai berikut:

- Tahap 1:
Basic Trust Versus Mistrust (± sejak lahir sampai 1 tahun)
- Tahap 2:
Autonomy Versus Shame doubt (± pada usia 2 tahun sampai 3 tahun)
- Tahap 3:
Initiative Versus Guilt (± pada usia 4 tahun sampai 5 tahun)
- Tahap 4:
Industry Versus Inferiority (± pada usia 6 tahun sampai pubertas)
- Tahap 5:
Identity and repudiation Versus Identity Diffusion (masa remaja)
- Tahap 6:

individu dilihat sebagai makhluk yang sedang berubah di dalam dunia yang sedang berubah.¹⁰

Adapun tipe pada lansia bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonominya. Tipe tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Tipe-tipe bijaksana

Kaya dengan hikmah , pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan, dan menjadi panutan.

2) Tipe Mandiri

Mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul dengan teman dan memenuhi undangan.

3) Tipe tidak puas

Konflik lahir batin menentang proses penuaan sehingga menjadi pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, sulit dilayani , mengkritik, dan banyak menuntut.

4) Tipe Pasrah

Menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan agama, dan melakukan pekerjaan apa saja.

5) Tipe bingung

Kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, minder, menyesal, pasif, dan acuh tak acuh.¹¹

¹⁰ Rustam, Psikologi Perkembangan, (Pontianak, Pustaka Rumah Aloy, 2016) hlm.3-4

¹¹ R.Siti Maryam,dkk.Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya, (Jakarta, Salemba Merdeka, 2008)hlm.34

Tipe lain dari lansia adalah tipe optimis, tipe knstruktif, tipe dependen (kebergantungan), tipe defensif (bertahan), tipe militan dan serius, tipe pemarah/frustasi (kecewa akibat kegagalan dalam melakukan sesuatu), serta tipe [utus asa (benci pada diri sendiri).

Kemudian jika dilihat dari tingkat kemandiriannya yang dinilai berdasarkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (indeks kemandirian kata), para lansia dapat digolongkan menjadi beberapa tipe, yaitu lansia mandiri , lansia mandiri dengan bantuan langsung keluarganya. Lansia mandiri dengan bantuan secara tidak langsung, lansia dengan bantuan badan sosial, lansia di panti wreda, dan lansia dengan gangguan mental.

KESIMPULAN

Masa usia lanjut adalah periode usia 60 tahun ke atas, yaitu masa menurunnya daya fisik (penglihatan, tenaga, pendengaran, daya ingat, dll). Secara psikologis mulai mulai kehilangan komunitas teman sebaya, pasangan hidup, dan keluarga, sehingga merasa kesepian. Dari segi moral dan spiritual bertambah maksimal beribadah kepada Sang Pencipta Alam Semesta Allah SWT. Mempunyai komunitas kaitan kegiatan-kegiatan sosial sebagai solusi menghilangkan rasa jemu.

Dalam proses periodesasi, jelas adanya perubahan-perubahan yang meliputi aspek fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa, emosi,dan perasaan, minat, motivasi, sikap, kepribadian, bakat,dan kreativitas. Di mana dalam setiap aspek tersebut pada dasarnya membuat kombinasi-kombinasi atau hubungan baru yang kemudian membantu spesialisasi fisik dan psikologis yang berbeda antara manusia yang satu dan lainnya.

Adapun karakteristik usia lanjut 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.

DAFTAR PUSTAKA

Diana Ariswanti Triningtyas , Siti Muhayati, Mengenal lebih dekat Tentang Lanjut Usia, Magetan, CV.AE Media Grafika, 2018.

Nuzul Ahadiyanto, Psikologi Dewasa dan Lanjut Usia, Jember, IAIN Jember, 2021

R.Siti Maryam,dkk.Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya, Jakarta, Salemba Merdeka, 2008.

Rustam, Psikologi Perkembangan, Pontianak, Pustaka Rumah Aloy, 2016

Jattie K.Pudjibudojo, Berbagi Seputar Usia Lanjut,Sidoarjo, Jifatama Jawara, 2021

Yuli Admasari, dkk. Bunga rampai pengantar ilmu gizi, Cilacap, Media Pustaka Indo, 2024

Yudrik jahja, Psikologi perkembangan, Jakarta, Prenadamedia Group, 2015

PROFIL PENULIS



Musrifah

Penulis dilahirkan di Brebes,. Menempuh pendidikan Sekolah Dasar Negeri 01 (SDN 1) Tanjungsari – Wanatasari- Brebes, Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 (MTSN 1) Brebes, Madrasah Aliyah Negeri 1 (MAN 1) Brebes, Program Sarjana S1 ditempuh di Fakultas Tarbiyah UNSIQ Wonosobo dan IAIN Syekh Nur Djati Cirebon Jawa Barat. S2 UIN Bandung dan Universitas Yogyakarta (UMY) Prodi Studi Islam Konsentasi Psikologi Pendidikan Islam.S3 di UIN Walisongo Semarang Prodi Studi Islam Konsentrasi Psikologi

BAB 2

TUGAS PERKEMBANGAN LANSIA

Saepulloh
STAI Darul Falah, Bandung Barat
E-mail: saepulloh@staidadf.ac.id

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia atau lansia adalah fase dalam siklus hidup manusia yang merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia setelah melewati masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Pada masa ini, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang terkait dengan proses penuaan (Syarif, 2016). Pada pase lanjut usia memiliki dorongan alami untuk mengeksplorasi lingkungan mereka dan mengembangkan kemampuan baru. Sifat ini mendorong perkembangan fisik dan mental yang berkelanjutan. Masa lanjut usia seringkali merupakan fase yang unik dan penuh tantangan dalam kehidupan. Pada tahap ini, baik pria maupun wanita mungkin menghadapi berbagai perubahan fisik, mental, dan emosional (Ahadiyanto, 2021). Kebutuhan bantuan eksternal meskipun manusia memiliki potensi bawaan untuk berkembang, mereka sering kali memerlukan dukungan dari luar baik dalam bentuk pendidikan, pelatihan, maupun dukungan emosional untuk memaksimalkan potensi mereka.

Proses pertumbuhan dan perkembangan sepanjang hidup, proses ini dimulai dari bayi hingga masa tua. Selama periode ini, manusia mengalami berbagai tahap perkembangan sosial, fisik, dan mental. Penurunan fungsi pada masa lanjut usia sering kali terjadi penurunan dalam fungsi fisik, kemampuan mental, dan peran sosial. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan

kemandirian dan kapasitas untuk melaksanakan tugas-tugas sehari-hari (Rahmadani et al., 2024).

Fase kehidupan seseorang yang telah mencapai usia tua umumnya, lansia diartikan sebagai orang yang telah memasuki usia sekitar 60 hingga 65 tahun ke atas (Rahmadani et al., 2024). Usia ini sering dikaitkan dengan pensiun dan berbagai perubahan fisik serta psikologis yang datang seiring bertambahnya usia. Definisi tentang kapan seseorang dianggap lansia dapat bervariasi tergantung pada konteks dan budaya. Misalnya secara sosial dan hukum banyak negara atau lembaga menetapkan usia pensiun pada 60 atau 65 tahun sebagai tanda awal masa lanjut usia. Ini sering kali menjadi patokan untuk mengakses berbagai fasilitas atau tunjangan pension (Kholish, 2015).

Secara biologis lanjut usia bisa juga didefinisikan berdasarkan kondisi kesehatan dan perubahan fisik (Wijoyo & Daulima, 2020). Pada usia ini, seseorang mulai mengalami penurunan fungsi tubuh dan risiko kesehatan yang meningkat. Lansia dapat mengalami perubahan dalam perspektif hidup dan tujuan. Proses penuaan juga mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan emosional seseorang. Jadi, meskipun usia 60 hingga 65 tahun sering digunakan sebagai acuan, batasan ini bersifat fleksibel dan bisa berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan, harapan hidup, dan standar budaya setempat

Perkembangan lanjut usia mengacu pada proses perubahan yang terjadi secara bertahap dan berlangsung dalam arah tertentu yang bersifat tetap dan maju. Dalam konteks perkembangan manusia, ini mencakup berbagai aspek, seperti fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Proses perkembangan manusia bersifat unik dan tidak dapat diulang kembali. Misalnya, bayi yang tumbuh menjadi anak-anak, kemudian remaja, dan akhirnya dewasa, mengalami perubahan yang tidak

holistik. Contohnya; Membina hubungan spiritual melalui ibadah dan refleksi dapat memberikan ketenangan dan rasa tujuan dalam hidup, introspeksi dan Ibadah dengan meluangkan waktu untuk refleksi diri dan perbaikan diri melalui ibadah atau aktivitas spiritual lainnya, membaca Kitab Suci dan merenungkan kitab suci dapat memberikan panduan moral dan ketenangan batin.

KESIMPULAN

Masa lanjut usia adalah fase penting dalam kehidupan seseorang, di mana berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial terjadi. Proses penuaan ini adalah bagian dari siklus alami kehidupan, dan meskipun sering kali disertai dengan penurunan dalam kekuatan fisik dan kesehatan, banyak individu dapat menjalani periode ini dengan kualitas hidup yang baik jika mereka dapat mengelola perubahan tersebut dengan baik.

Perkembangan lanjut usia diantaranya meliputi perubahan fisik, mental, dan sosial, *telomere* dan penuaan sel berupa proses yang kompleks dan bervariasi di antara individu dimana hal ini terus berkembang dengan fokus pada memahami bagaimana proses ini dapat diperlambat atau dikelola untuk meningkatkan kualitas hidup di usia lanjut.

Tugas-tugas perkembangan lanjut usia berfokus pada individu dalam menghadapi perubahan yang datang dengan usia lanjut dan bagaimana mereka mengelola kehidupan pribadi. Menyesuaikan diri dengan penurunan kekuatan fisik dan kesehatan seiring bertambahnya usia adalah tantangan yang sering dihadapi oleh banyak orang. Proses ini sering kali melibatkan penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan, baik di dalam maupun rumah. Berikut beberapa cara untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut: menemukan aktivitas baru, mengubah peran di rumah,

beradaptasi dengan teknologi, menjaga mental kesehatan, menetapkan tujuan baru, dan menerima bantuan serta menghadapi perubahan fisik dan kesehatan dengan sikap positif dan keterbukaan terhadap perubahan dapat membantu menjalani fase kehidupan ini dengan lebih baik.

Masalah yang sering dialami oleh lanjut usia atau lansia melibatkan berbagai aspek yang bisa ditangani melalui pendekatan yang komprehensif. Beberapa aspek utama yang perlu diperhatikan adalah melalui berbagai pendekatan, mencakup aspek kesehatan fisik, intelektual, emosional, dan spiritual, pengelolaan obat yang baik, mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral juga membantu menjaga kesehatan tubuh, olahraga, istirahat dan tidur yang cukup, relaksasi bisa membantu mengelola stress, aktivitas yang melatih otak, pembelajaran berkelanjutan, konsentrasi dan Fokus, sikap optimisme, kedekatan Spiritual, dukungan sosial penting untuk kesejahteraan emosional dan mental, kedekatan dengan Tuhan dengan membina hubungan spiritual melalui ibadah dan refleksi dapat memberikan ketenangan dan rasa tujuan dalam hidup, dan introspeksi dan ibadah dengan meluangkan waktu untuk refleksi diri dan perbaikan diri melalui ibadah atau aktivitas spiritual lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadiyanto, N. (2021). Psikologi perkembangan dewasa dan lanjut usia. *Diktat*, 1, 94–95. http://digilib.uinkhas.ac.id/2524/1/DIKTAT_Psikologi_Dewasa_dan_Lansia - Fix %281%29 %281%29.pdf
- Chung, D. (2018). The Eight Stages of Psychosocial Protective Development: Developmental Psychology. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 08(06), 369–398. <https://doi.org/10.4236/jbbs.2018.86024>
- Ghaderi, A., Tabatabaei, S. M., Nedjat, S., Javadi, M., &

- Larijani, B. (2018). Explanatory definition of the concept of spiritual health: A qualitative study in Iran. *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, 11, 1–7.
- Herman, D. F., Anggun, C., Fatmawati, H. S. D., Mahardika, I. K., & Wicaksono, I. (2023). Perkembangan Psikososial Lansia terhadap Peningkatan Sikap Mandiri dan Fungsi Kognitif. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3616–3621. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i6.6479>
- Ilmi, N., Masri, M., Nur Aisyah Hamid, S., Adama, W., Sutria, E., Program Studi Ners Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar, M., & Keilmuan Keperawatan Gerontik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar Jl M Yasin Limpo, B. H. (2018). Problem Depression of erderly and the solution with spiritual therapy). *Journal of Islamic Nursing*, 3(1), 32. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i1.73>
- Kholish, M. U. (2015). Masa Pensiun Usia Lanjut Dengan Tingkat Depresi. *The Sun*, 2(3), 17–24.
- Laela, S., & Hartati, S. (2023). Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Efektif Meningkatkan Kemampuan Adaptasi dan Perkembangan Integritas Diri Lansia. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3990–4000. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.12095>
- Muchsin, E. nurhayati, Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>
- Nurani, N. G., Desi, D., & Suwartiningssih, 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, D. R. (2019). Perubahan Kepribadian Pada Masa Usia

- Lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, 11(2), 49–57.
- Rahmadani, Z., Putri, I. Y., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Usia Lanjut. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(4), 39–50. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2112>
- Saputra, R., Daharnis, & Yarmis. (2016). Ketercapaian Tugas Perkembangan Usia Lanjut Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Latar Belakang Budaya serta Implikasinya pada Bimbingan dan Konseling. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2(1), 33–44.
- Sujiono, Y. N. (2013). Metode Pengembangan Kognitif. *Penerbit Universitas Terbuka*, 1–35.
- Syarif, T. (2016). *Studi Fenomenologi pada Lanjut Usia Pendiri Bank Sampah*. 1(August), 83–98. <https://doi.org/DOI: 10.23917/indigenous.v1i2.4981>
- Wijoyo, E. B., & Daulima, N. H. . (2020). Optimalisasi Integritas Diri Melalui Terapi Kelompok Teraupetik Lansia: Studi Kasus. *Jurnal JKFT*, 5(2), 26. <https://doi.org/10.31000/jkft.v5i2.3919>
- Yeni, F. (2016). Hubungan Emosi Positif dengan Kepuasan Hidup Pada Lanjut Usia (LANSIA) di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. *NERS Jurnal Keperawatan*, 9(1), 7. <https://doi.org/10.25077/njk.9.1.7-12.2013>

PROFIL PENULIS

Saepulloh, M.A.

Biasa disapa dengan panggilan Pak Epul, lahir di Bandung, 5 Pebruari 1967. Pendidikan terakhir S2 Psikologi Pendidikan Islam dan dapat dihubungi melalui email saepulloh@staidadf.ac.id atau saepullohma33@gmail.com. Penulis menyelesaikan studi Strata Satu di Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Fatah Palembang Sumatera Selatan dan Lulus Strata Dua di Magister Studi Islam Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Karirnya dimulai menjadi guru Pegawai Tidak Tetap Provinsi Jawa Barat di SDN Pasirrajag (2011-2014), menjadi Dosen Luar Biasa di STAI Darul Falah Bandung Barat dari tahun 2008-2014, kemudian menjadi dosen tetap di Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah Bandung Barat 2014 sampai dengan sekarang. Tugas dosen tambahan dimulai dari menjadi Sekretaris Prodi PAI Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah Bandung Barat (2016-2017), ketua Prodi PAI Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah Bandung Barat (2017- 2021), dan Kepala Biro Adminintrasri Akademik, Mahasiswa dan Alumni Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah Bandung Barat (2021-2026), dan sekarang 2023 menjabat sebagai Wakil Ketua I Akademik dan Riset. Bidang kajian yang menjadi tanggungjawab penulis di Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah Bandung Barat adalah Ilmu Psikologi meliputi Psikologi Umum, Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Psikologi pendidikan, Bimbingan dan Konseling. Jurnal yang telah dihasilkan antara lain: Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan *Self Control* Siswa dalam Bidang Studi Akidah Akhlak, Aktivitas Pembelajaran Daring dalam Meningkatkan Motivasi belajar Peserta Didik, Transformasi Makna Sabar bagi Trapis (Studi Fenomenologis di Yayasan Budi Mulya Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat), dan Pola Didik Orang Tua dalam Pembiaan Akhlak Anak, BC Sosiologi Pendidikan Islam, BC Psikologi Pendidikan, dan BC kelangsungan Hidup dan Tumbuh Kembang Anak dan BC Remaja: Korban dan Pelaku Kekerasan.

BAB 3

PERUBAHAN FISIK LANSIA

Deri Saputra
Universitas Pasundan
E-mail: deritoretto12@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan proses penuaan dalam tahap akhir manusia, yang mana individu sudah mengalami berbagai kemunduran khususnya pada fungsi fisiologi (Cahyadi et al., 2022; Shalahuddin et al., 2022; Suprapto et al., 2022). Menjadi tua adalah hal yang pasti bagi setiap makhluk hidup dan hal tersebut sebagai proses alamiah di dalam berbagai tahapan selama hidupnya dari anak-anak, dewasa, dan menjadi tua (Gati et al., 2023). Kemunduran yang di alami pada lansia salah satunya ditandai dengan kemunduran fisik yang Dimana kulit mulai mengendur, gigi mulai ompong, rambut yang memutih, pendengaran yang kurang jelas, penglihatan yang sudah tidak jelas, gerakan yang melambat, dan figure tubuh yang sudah tidak proporsional (Utami & Syah, 2022; Wiksuarini et al., 2023). Dewasa ini frekuensi pada lanjut usia diestimasi berjumlah $>629.000.000$ jiwa yang semakin bertumbuh secara eksponensial, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1.200.000.000 jiwa. Peningkatan tersebut berbanding lurus dengan harapan hidup manusia dari tahun ke tahunnya, yang tercatat pada tahun 1997 usia harapan hidup manusia adalah 65 tahun dan pada tahun 2025 akan mencapai 73 tahun (Andrianto et al., 2024; Malahati, 2023; Naibaho et al., 2024; Rozanna et al., 2022; Zuniawati, 2024).

Berbagai kemunduran fisik yang dialami oleh lansia dan korelasinya terhadap harapan hidup akan ekuivalen dengan

support system dari keluarga dan masyarakat sekitarnya (Hadrianti et al., 2024). Oleh karenanya kualitas hidup seseorang dapat dikonsiderasi melalui status fisik, sosial, psikologi, dan berbagai kondisi penyakit yang dapat menjangkitnya (Anggraini et al., 2023; Arikarani, 2019; Fadillah, 2022; Rahmania, 2023; Rahmawati, 2022). Selain itu, translasi terhadap demografi pada masyarakat lansia terdapat relevansinya akan kualitas hidup lansia itu sendiri. Sehingga mayoritas masyarakat lanjut usia dapat mengevaluasi kualitas hidup ke arah yang lebih positif berdasarkan kontak sosial, ketergantungan, keadaan material, kesehatan, dan rasio sosial secara kontekstual. Perawatan pada lansia tidak hanya berorientasi pada perawatan kesehatan fisik yang mulai terdegradasi dari berbagai aspek (Bancin et al., 2024). Namun masih banyak terdapat penurunan lainnya seperti kapasitas mental, transformasi terhadap peranan sosial di masyarakat, mulai mengalami dementia, hingga depresi yang seringkali diderita oleh para lanjut usia seiring dengan memburuknya kondisi fisik mereka.

Berdasarkan hal tersebut, keluarga merupakan tempat berlindung paling ideal yang diterima dan diharapkan oleh para lansia seiring dengan perubahan fisik yang dialaminya. Dikarenakan dukungan keluarga menjadi faktor penguat dalam menentukan tindakan individu terhadap kesehatan yang mulai dialami oleh para lansia dengan ditandainya perubahan fisik yang dialaminya (Andriani, 2022; Pospos et al., 2022; Putri, 2022). Selain itu keluarga merupakan dan menjadi sentral vital di dalam perawatan kesehatan bagi para lansia (Mutaqin et al., 2024), karena masalah kesehatan yang dialami oleh anggota keluarganya akan berpengaruh terhadap anggota keluarga lainnya. Dengan demikian dukungan keluarga menjadi elementer bagi para lansia untuk sebagai bantuan terhadap keadaan yang dihadapi dan dirasa kurang menyenangkan di

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, L. (2022). Gambaran Tingkat Kebahagiaan pada Lansia yang Tinggal di Komunitas. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 291–297. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/873>
- Andrianto, M. B., Yanti, L., & Nopiawati, N. (2024). Penyuluhan Peningkatan Kesehatan Lansia di Penyakit Paliatif terhadap Perubahan Fisik dan Spiritual. *Jurnal Pengabdian*, 3(1), 43–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.58222/jp.v3i1.801>
- Anggraini, Talita, Wulandari, A., Salsabella, H. S., & Anggraini, T. W. (2023). *Dampak Lingkungan Sosial Terhadap Perkembangan Psikologi Anak*. 2(4).
- Arikarani, Y. (2019). Analisis Edutainment Dan Brain Based Learning Perspektif Psikologi Pembelajaran PAI Dan Agama. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 14(1), 125–156. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/edukasia.v14i1.4915>
- Bancin, W. E., Boangmanalu, O. V., Manik, S. M. G., Berutu, D., Solin, L. W., & Naibaho, D. (2024). Analisis Perkembangan Fisik, Psikologi, dan Sosial pada Fase Balita Hingga Lansia. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(1), 63–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.70294/jimu.v2i01.334>
- Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H., & Anggraini, W. D. (2022). Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lanjut Usia melalui Program Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 52–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.568>
- Fadillah, M. N. (2022). Pentingnya Landasan Ontologi, Epistemologi, Aksiologi Dan Psikologi Dalam

- Pengembangan Teori Dakwah. *AL MUNIR: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 13(02), 182–198. <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/amj-kpi.v13i02.3626>
- Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(1), 22–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.1170>
- Hadrianti, D., Saherna, J., Arji, A., Pratama, Z., Putri, A., & Khaliza, N. (2024). Geriatric Depression Scale (GDS) sebagai Pengkajian Status Psikologis pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1236–1246. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13387>
- Malahati, F. (2023). Gambaran Penerimaan Diri pada Lansia di Indonesia. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1055–1064. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.702>
- Mutaqin, M. Z., Lestari, D. A., Solihin, S., Al-Ayyubi, I. I., & Rahmawati, S. (2024). Factors in Religious Culture to Increase Tolerant Attitude of Gen-Z Among Urban Muslims. *Akademika: Jurnal Pemikiran Islam*, 29(1), 73–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.32332/akademika.v29i1.9145>
- Naibaho, D., Manurung, T. P. R. I., Haloho, H. E. P., Manik, M. K., & Siahaan, R. E. (2024). Studi Kasus: Psikologi Perkembangan, Meneliti Perkembangan Masyarakat Sidikalang dari Fase Anak-anak Lansia. *Merdeka: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 224–233. <https://doi.org/https://doi.org/10.62017/merdeka.v1i4.1211>
- Pospos, C. J. L., Dahlia, D., Khairani, M., & Afriani, A. (2022). Dukungan Sosial Dan Kesepian Lansia Di Banda Aceh.

- Seurune: *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 40–57.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25115>
- Putri, D. R. (2022). Perubahan kepribadian pada masa usia lanjut. *Jurnal Talenta*, 11(2), 49–57.
<https://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/1083>
- Rahmania, T. (2023). *Psikologi perkembangan*. Sada Kurnia Pustaka.
- Rahmawati, I. (2022). *Pengantar Psikologi Sosial*. Bumi Aksara.
- Rozanna, R., Febriana, D., & Rahmawati, R. (2022). Pemberian Range Of Motion (ROM) pada Lansia dengan Hambatan Mobilitas Fisik: Suatu Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(3), 37–43.
<https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/21474>
- Shalahuddin, I., Maulana, I., Eriyani, T., & Nurrahmawati, D. (2022). Latihan Fisik untuk Menurunkan Resiko Jatuh pada Lansia: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 739–754.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.739-754>
- Suprapto, S., Mulat, T. C., & Yuriantson, Y. (2022). Kompetensi Kader Posyandu Lansia melalui Pelatihan dan Pendampingan. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 39–44.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i2.15>
- Utami, R. F., & Syah, I. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1), 23–30.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.712>
- Wiksuarini, E., Haerani, B., Halimatunnisa, M., Mastutty, A., & Amrullah, M. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap

- Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Posbindu Desa Babakan Asem Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 11(2), 445–451.
<http://www.jkqh.uniqhba.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/571>
- Zuniawati, D. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Lansia Desa X. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), 407–418.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.12.2.2024.407-418>

PROFIL PENULIS



Deri Saputra

Penulis lahir di Purwakarta 3 Desember 1995. Pendidikan penulis pada jenjang S1 di Intitut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi dan S2 di Universitas Pasundan. Prestasi yang sempat diraih oleh penulis di antaranya menjuarai beberapa Lomba Catur dan meraih juara 3 besar. Selain itu penulis aktif di dalam media sosial dalam membuat kanalisasi mengenai pendidikan dalam ranah edukasi yang berbasis sosial, keagamaan, linguistik, dan saintis. Penulis menjadi pengajar tetap di dalam ranah pendidikan sejak tahun 2018 dan Insya Allah akan melanjutkan ke jenjang S3 dalam jangka waktu dekat untuk menjadi Doktor dan menyandang sebagai Professor muda.

BAB 4

PERUBAHAN HORMON DAN METABOLIK LANSIA

Genevieve Esmeraldine Tanihatu
Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Ambon
E-mail: mynamegenie@gmail.com

PENDAHULUAN

Siklus hidup manusia memiliki jenjang mulai dari dalam kandungan, bayi, anak, remaja, dewasa, lansia dan meninggal dunia. Sepanjang siklus kehidupan tersebut banyak perubahan yang terjadi dan dialami oleh individu. Lansia pun mengalami banyak perubahan, baik perubahan fisik, Psikis, dan Kognitif. Salah satu perubahan yang nyata di alami lansia adalah perubahan hormon dan metabolismik, dimana lansia menjalani perubahan yang signifikan.

Proses Menua didefinisikan sebagai proses yang mengubah seorang dewasa sehat menjadi seorang yang rentan dengan kekurangnya sebagian besar cadangan sistem fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian. Menua juga didefinisikan sebagai penurunan fungsi tubuh seiring waktu yang terjadi pada sebagian besar makhluk hidup, ditandai kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit dan perubahan lingkungan, hilangnya mobilitas dan ketangkasan serta perubahan fisiologis yang terkait usia.

WHO dan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan Lansia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua Lansia bukanlah suatu penyakit, namun merupakan suatu proses yang berangsurangsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, dan menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan

dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian.(UU RI Nomor 13 Tahun, 1999)

Manusia secara lambat dan progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan akan menemui semakin banyak distorsi meteoritik dan struktural yang disebut sebagai penyakit degeneratif (misalnya : hipertensi, arteriosklerosis, diabetes melitus, dan kanker) yang akan menyebabkan berakhirnya suatu kehidupan.

Perubahan hormon pada lansia sangat mungkin terjadi hal ini dikarenakan Hormon merupakan zat kimia yang dihasilkan oleh kelenjar endokrin di tubuh manusia. Hormon memiliki peranan yang sangat penting karena fungsinya yang dibutuhkan manusia dalam proses kehidupannya, contohnya hormon pertumbuhan yang berfungsi dalam proses pertumbuhan anak hingga menjadi dewasa. Kelebihan atau kekurangan dari suatu hormon tentunya akan sangat berpengaruh dan bahkan dapat menyebabkan penyakit tertentu, namun perlu diketahui bahwa menurunnya produksi hormon pada usia lanjut merupakan proses yang normal karena pada dasarnya tubuh manusia akan mengalami penuaan termasuk sel-sel dan jaringan yang ada di dalamnya. Sel-sel dan jaringan yang berfungsi dalam produksi hormon juga ikut mengalami penuaan sehingga terjadilah penurunan aktivitas dan kerja kelenjar tersebut, selain itu penurunan produksi juga dapat disebabkan olehnya menurunnya kebutuhan sel-sel atau jaringan yang disuplai oleh hormon tersebut.(dr. M. Rizki, 2018)

Bertambahnya usia akan diiringi dengan munculnya berbagai masalah kesehatan, mulai dari menurunnya daya tahan tubuh, hingga munculnya gangguan metabolisme. Masalah kesehatan pada manusia lanjut usia (lansia), secara umum disebabkan karena menurunnya fungsi organ tubuh, sehingga aktivitas dan metabolisme dalam tubuh ikut menurun, sebagai suatu proses alamiah, fenomena di atas juga diikuti dengan

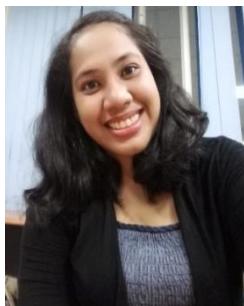
merupakan bentuk dari perubahan baik secara fisiologis dalam hal ini perubahan hormon maupun secara biologis yang terlihat pada perubahan metabolismik. Perubahan hormonal dapat terlihat dengan perubahan mulai dari perubahan sel, pengaturan suhu tubuh, reproduksi, genitourinaria, integumen, pencernaan dan endokrin. Pada perubahan metabolismik lansia terlihat dengan permasalahan gizi sehingga dapat menimbulkan sindrom metabolismik pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- dr. IGP Suka Aryana, SpPD, KGer, F. (2019). *Sindrom Metabolik Pada Lansia*. Geriatri.Id. <https://geriatri.id/artikel/175/sindrom-metabolik-pada-lansia>
- dr. M. Rizki. (2018). *Penyebab produksi hormon menurun pada lansia*. Allodocter.Com. <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/produksi-hormon-menurun>
- ERNYATI PAKPAHAN S.Gz RD. (2022). *Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Lanjut Usia*. <Https://Yankes.Kemkes.Go.Id/>. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/157/faktor-yang-mempengaruhi-gizi-lanjut-usia
- Lloyd-Jones, D. M., Morris, P. B., Ballantyne, C. M., Birtcher, K. K., Covington, A. M., DePalma, S. M., Minissian, M. B., Orringer, C. E., Smith, S. C., Waring, A. A., & Wilkins, J. T. (2022). 2022 ACC Expert Consensus Decision Pathway on the Role of Nonstatin Therapies for LDL-Cholesterol Lowering in the Management of Atherosclerotic Cardiovascular Disease Risk: A Report of the American College of Cardiology Solution Set Oversight Committee. *Journal of the American College of Cardiology*, 80(14), 1366–1418. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.07.006>
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*.

283. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>
- Sagita, Y. D., Veronica, S. Y., & Fara, Y. D. (2019). Pemahaman Tentang Klimakterium Dan Menopause Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*, 3(3), 147–150.
- UU RI Nomor 13 Tahun. (1999). Kesehatan Lanjut Usia. *Mensesneg, September*, 1–2.
- WHO. (2024). *No Title*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>

PROFIL PENULIS



Genevieve E Tanihatu, M.Psi., Psikolog

Sering juga dipanggil dengan panggilan akrab Genie, merupakan seorang Psikolog dengan konsentrasi Klinis yang lahir di Ambon. Ia sendiri saat ini beraktivitas sebagai seorang dosen di Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura. Genie juga merupakan seorang istri dan ibu dari tiga orang anak, sebagai lulusan dari UPI YAI Jakarta ia juga aktif memberikan konseling baik secara online maupun offline.

BAB 5

PERUBAHAN KOGNITIF LANSIA

Ibnu Imam Al Ayyubi
Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah
E-mail: ibnuimam996@staideaf.ac.id

PENDAHULUAN

Penuaan berkenaan dengan usia yang mana fungsi organ tubuh secara gradual mulai berkurang yang ditandai dengan bertambah usianya (Praghlapati et al., 2021). Secara general, seseorang dikatakan lansia apabila usainya yang sudah menginjak >60 tahun. Sehingga lansia sebagai tahap akhir di dalam proses kehidupan manusia yang ditandai salah satunya dengan perubahan kognitif (Sa'diah et al., 2024; Siregar, 2023; Wahyuni et al., 2024). Dikarenakan aspek kognitif pada manusia menjadi inti dari kemampuan berpikir hingga memproses informasi yang mulai tertransformasi seiring bertambahnya usia (Sigiro et al., 2022). Kemampuan lansia pada aspek kognitif secara gradual akan terdegradasi dan berkurang yang ditandai dari proses ingatan atau memori, hal tersebut akan paralel dengan perubahan-perubahan lainnya seperti pada aspek sosial, aspek psikis, dan kemandirian (Aulinia et al., 2023). Adapun faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan psikososial pada lansia yakni faktor internal dan eksternal seperti kesehatan fisik dan mental juga dukungan sosial dan lingkungan. Oleh karenanya peran dari masyarakat dan keluarga khususnya memiliki peran yang krusial dalam menopang kemandirian dan kognisi lansia dengan memperhatikan Kesehatan pada lansia yang mana seluruh organ tubuhnya akan tidak seoptimal seperti pada usia <60 tahun.

Penyebab perubahan kognisi pada lansia secara general dikarenakan oleh sistem saraf pusat yang disebabkan oleh gangguan suplai oksigen yang tidak normal, adanya degenerasi, malnutrisi, dan Alzheimer (Herman et al., 2023; Rosmaharani & Nahariani, 2022; Situngkir et al., 2022). Berdasarkan hal tersebut problematika yang sering dihadapi oleh lansia yakni adanya perubahan mental atau dengan kata lain adanya perubahan kognisi yang dapat berdampak pada gangguan orientasinya terhadap ruang, waktu, dan penerimaan gagasan baru yang dikesampingkan. Selain itu penurunan fungsi kognisi pada lansia disebabkan juga oleh adanya hipertensi yang dideritanya (Prahasasgita & Lestari, 2023). Berdasarkan statistik terdapat limit 1 Milyar manusia menderita hipertensi di dunia ini. Dewasaa ini, transformasi dalam kondisi demografi untuk populasi >60 tahun telah melebihi populasi anak yang tergolong dalam tahap pra operasional yang berjumlah setengah miliyah dan terproyeksi bahwa pada tahun 2030 akan menjadi 1 Milyar Lansia. Proporsi lansia tersebut apabila dibandingkan dengan negara maju, justru akan lebih signifikan laju kenaikannya pada lansia di negara berkembang yang ditinjau dari tahun ke tahun.

Berdasarkan hal tersebut kemampuan pada aspek kognisi lansia terindikasi memiliki kemampuan kecerdasan yang semakin berkurang secara gradual seiring bertambahnya usia. Penurunan tersebut terdiri dari indikator normal hingga apa yang disebut sebagai dementia (Cahyaningrum, 2022; Prameshwari & Ayubi, 2022; Riskiana & Mandagi, 2021). Adapun usia menjadi faktor resiko krusial di dalam perjalanan hingga mengidap demensia. Faktor-faktor yang menjadikan seseorang mengalami dementia yakni genetik, riwayat trauma yang ada di kepala, faktor pendidikan yang terbilang kurang, vaskular, dan adanya imunitas yang tidak optimal (Andrianto et al., 2024; Hadrianti et al., 2024; Naibaho et al., 2024; Rozanna et al., 2022; Suprapto et al., 2022). Sehingga upaya di dalam meningkatkan daya ingat

- Andrianto, M. B., Yanti, L., & Nopiwati, N. (2024). Penyuluhan Peningkatan Kesehatan Lansia di Penyakit Paliatif terhadap Perubahan Fisik dan Spiritual. *Jurnal Pengabdian*, 3(1), 43–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.58222/jp.v3i1.801>
- Astuti, W. T., Susanti, E. T., Nurhayati, L., Marhamah, E., Rusminah, R., Susanti, I., & Bagus, F. (2023). Upaya Peningkatan Fungsi Kognitif dengan Permainan Teka Teki Silang Pada Lansia Demensia. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 3(1), 27–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/psnppkm.v3i1.1623>
- Aulinia, S., Budhiana, J., & Wahyudin, D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Kelurahan Nyomplong Wilayah Kerja Puskesmas Pabuaran Kota Sukabumi. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 8(2), 127–141. <https://doi.org/https://doi.org/10.37362/jkph.v8i2.1029>
- Bancin, W. E., Boangmanalu, O. V., Manik, S. M. G., Berutu, D., Solin, L. W., & Naibaho, D. (2024). Analisis Perkembangan Fisik, Psikologi, dan Sosial pada Fase Balita Hingga Lansia. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(1), 63–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.70294/jimu.v2i01.334>
- Cahyaningrum, E. D. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 27–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.111>
- Daeli, N. E., Pranata, L., & Ajul, K. (2022). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif dengan bermain puzzle. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(2), 403–407. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jces.v5i2.6028>
- Hadrianti, D., Saherna, J., Arji, A., Pratama, Z., Putri, A., &

- Khaliza, N. (2024). Geriatric Depression Scale (GDS) sebagai Pengkajian Status Psikologis pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1236–1246.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13387>
- Hartati, S., Laela, S., & Putri, N. O. (2023). Optimalisasi Kemandirian Lansia melalui Peningkatan Fungsi Kognitif dan Reproduksi di Kelurahan Rawabunga, Jakarta Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3132–3140.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10292>
- Hasanah, U., Sutria, E., Hidayah, N., & Barsihannor, B. (2021). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Woro Kec. Madapangga Kab. Bima. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(2), 106–117.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.23660>
- Herman, D. F., Anggun, C., Fatmawati, H. S. D., Mahardika, I. K., & Wicaksono, I. (2023). Perkembangan Psikososial Lansia terhadap Peningkatan Sikap Mandiri dan Fungsi Kognitif. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3616–3621.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i6.6479>
- Istianti, D. W., & Dewi, E. U. (2023). Modifikasi Puzzle untuk Pemeliharaan Fungsi Kognitif pada Lansia di Wilayah DIY. *Journal of Health (Joh)*, 10(2), 149–157.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30590/joh.v10n2.565>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66.
<https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Manungkalit, M., Sari, N. P. W. P., & Prabasari, N. A. (2021). Fungsi kognitif dengan kualitas hidup pada lansia. *Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia*, 7(1), 34–40.

- <https://repository.ukwms.ac.id/id/eprint/32959/>
- Naibaho, D., Manurung, T. P. R. I., Haloho, H. E. P., Manik, M. K., & Siahaan, R. E. (2024). Studi Kasus: Psikologi Perkembangan, Meneliti Perkembangan Masyarakat Sidikalang dari Fase Anak-anak Lansia. *Merdeka: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 224–233. <https://doi.org/https://doi.org/10.62017/merdeka.v1i4.1211>
- Ningrum, W. A., & Artistin, A. R. (2023). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Panti Wreda Wilayah Kota Surakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(12), 4105–4115. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.10119>
- Pancawardana, H., Al Ayyubi, I. I., Rohmatulloh, R., & Murharyana, M. (2023). The Influence of Nonformal Education on Students' Cognitive Formation. *KOLOKIUM Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 11(2), 236–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/kolokium.v11i2.612>
- Pospos, C. J. L., Dahlia, D., Khairani, M., & Afriani, A. (2022). Dukungan Sosial Dan Kesepian Lansia Di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 40–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25115>
- Praghlapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Mutiara Ners*, 4(1), 14–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.1269>
- Prahasasgita, M. S., & Lestari, M. D. (2023). Stimulasi Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Buletin Psikologi*, 31(2). <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.80371>
- Prameshwari, F. R., & Ayubi, D. (2022). Pengaruh Senam Terhadap Fungsi Kognitif Lansia: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1480–1488.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2749>
- Pranata, L., & Daeli, N. E. (2021). Aktivitas Sosial Dan Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu MerpatI. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(2), 189–194. <http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm/article/view/36>
- Riskiana, N. E. P. N., & Mandagi, A. M. (2021). Tingkat pendidikan dengan fungsi kognitif pada lansia dalam periode aging population. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 256. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.194>
- Rosdiana, Y., Devi, H. M., Dewi, N., Supriyadi, S., & Putri, R. S. M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Fungsi Kognitif pada Lansia Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang. *Journal of Indonesian Society Empowerment*, 1(2), 70–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.61105/jise.v1i2.35>
- Rosmahirani, S., & Nahariani, P. (2022). Korelasi Perubahan Kognitif Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v7i3.14529>
- Rozanna, R., Febriana, D., & Rahmawati, R. (2022). Pemberian Range Of Motion (ROM) pada Lansia dengan Hambatan Mobilitas Fisik: Suatu Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(3), 37–43. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/21474>
- Sa'diah, H., Irawan, A., Latifah, L., & Nito, P. J. B. (2024). Hubungan Fungsi Kognitif terhadap Interaksi Sosial pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(3), 559–568. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.12.3.2024.559-568>
- Sari, N. P. D. P., Yulianti, A., & Diagusti, D. (2023). Peran fisioterapi untuk mencegah gangguan kognitif pada lansia di

- Posyandu Ngijo Karangploso Jawa Timur. *Ruang Cendekia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 60–66.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55904/ruangcendekia.v2i2.571>
- Sigiro, R. F., Maryaningsih, M., & Gunawan, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Pasar Melintang Tahun 2021. *Prosiding Seminar Nasional Sosial, Humaniora, Dan Teknologi*, 917–926.
<https://journals.stimsukmamedan.ac.id/index.php/senashtek/article/view/293>
- Siregar, R. R. (2023). Edukasi Proses Penuaan dan Perubahan Pada Lansia. *Health Community Service*, 1(1), 18–21.
<https://doi.org/10.47709/hcs.v1i1.3137>
- Situngkir, R., Lilli, S., & Asmiranda, W. (2022). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Desa Malimbong Kecamatan Messawa. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(1), 20–25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i1.94>
- Suprapto, S., Mulat, T. C., & Yuriatson, Y. (2022). Kompetensi Kader Posyandu Lansia melalui Pelatihan dan Pendampingan. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 39–44.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i2.15>
- Syah, I., & Utami, R. F. (2021). Aktifitas Fisik Dan Kognitif Berpengaruh Terhadap Keseimbangan Lansia. *Human Care Journal*, 6(3), 748–753.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32883/hcj.v6i3.1443>
- Utami, R. F., & Syah, I. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1), 23–30.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.712>
- Wahyuni, A. H., Rekawati, E., & Kurnia, D. A. (2024). Intervensi Terapi Musik dapat Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 639–647.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9263>
- Wismadi, T. N., Pratiwi, F., & Somantri, D. R. (2021). Analisis perbedaan fungsi kognitif pada lansia antara sebelum dan sesudah dilakukan senam vitalisasi otak. *Healthy Journal*, 10(1), 30–36.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.513>

PROFIL PENULIS



Ibnu Imam Al Ayyubi

Penulis lahir di Karawang, 19 Agustus 1996. Penulis sebagai Dosen Tetap di Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah Bandung Barat sejak tahun 2022 yang sebelumnya menjabat menjadi Wakil Kepala Sekolah Kurikulum pada tahun 2020. Saat ini penulis menjabat di Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), juga menjadi Reviewer pada Jurnal terakreditasi SINTA 3, 4, 5, 6, dan yang sedang pada tahapan Akreditasi Nasional dan Internasional. Sebelum itu pada tahun 2015-2017 penulis menjadi peserta OSN Matematika yang sebelumnya menjadi peserta pada Olimpiade Kimia dan Fisika, kemudian penulis menjadi Juri pada Cerdas Cermat Matematika Tingkat Sekolah Menengah se-Cimahi dan Bandung Raya pada tahun 2015, Studi Banding Internasional di Kasem Phithaya School dan di Phranakhon Rajabhat University, Bangkok, Thailand pada tahun 2019, serta Kunjungan Belajar di Southeast Asian Ministers of Education Organization (SEAMEO), Bangkok, Thailand pada tahun 2019. Penulis menjadi Editor di CV. Future Science dan Editor di Jurnal yang dikelola oleh Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah. Penulis juga menjadi pengurus pada Pimpinan Cabang Ikatan Sarjana

BAB 6

PERUBAHAN EMOSI LANSIA

Venty Angelika
Universitas Cenderawasih, Jayapura
E-mail: venthyangelika@gmail.com

PENDAHULUAN

Berbicara mengenai lansia, umumnya orang cenderung mengaitkan tahapan perkembangan ini dengan perubahan fisik dan penurunan fungsinya sebagai akibat dari penuaan. Mereka kurang menyadari perubahan emosi yang menyertai. Berbeda dengan kemunduran yang terkait dengan penuaan fisik dan kognitif, penuaan emosional justru mendapat manfaat dari usia dimana emosi cenderung berkembang menjadi lebih stabil seiring pertambahan usia. Bahkan individu yang mampu mempertahankan emosi positif dan mencapai kesejahteraan emosi seiring pertambahan usia akan menambah kualitas hidup dan tahun-tahun kehidupan (Carstensen et al., 2011). Hal ini dapat terjadi karena adanya pergeseran dalam pemrosesan kognitif terhadap rangsangan emosional dan peningkatan motivasi serta kompetensi emosional yang berkontribusi pada peningkatan kestabilan emosi (Scheibe & Carstensen, 2010). Selain itu, menurut Gumaer (2019), semakin dewasa usia seseorang semakin tinggi kecenderungannya berfokus pada hal-hal baik dalam hidup.

Meskipun demikian, perlu disadari bahwa setiap perubahan pasti membawa tantangan tersendiri. Dan setiap tantangan dapat menyebabkan krisis bagi mereka yang tidak mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan baik. Sebaliknya, jika berhasil melewati tantangan tersebut maka akan mengalami pertumbuhan pribadi dan mencapai *well-being*. Demikian halnya

dengan lansia. Bukan rahasia lagi bahwa lansia merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap hal ini. Mereka lebih menyadari resiko yang dihadapi, misalnya jatuh sekecil apa pun dapat menjadi ancaman serius bagi kemandirian dan menyebabkan kecemasan terhadap keselamatan mereka (Gumaer, 2019).

Perubahan emosi pada lansia dapat terkait dengan fungsi sosialnya. Dimana jaringan sosial mulai menyempit dan emosi yang dialami lebih dapat diprediksi serta cenderung stabil. Meskipun emosi negatif menjadi lebih jarang (seiring pertambahan usia) dan peran sosial berubah secara kuantitatif dan kualitatif, investasi dalam hubungan yang bermakna meningkat dan fungsi fisik yang terganggu membuat beberapa aktivitas sosial yang dulunya dapat diselesaikan dengan mudah menjadi sulit. Misalnya kehilangan pendengaran yang menghambat interaksi (Charles & Carstensen, 2010).

Perubahan emosi pada lansia juga dapat terkait dengan penyakit yang diderita. Misalnya, Alzheimer yang dapat memengaruhi ingatan, pemikiran, dan respons emosional. Alzheimer juga dapat memperpendek rentang perhatian yang menyebabkan ketidaksabaran, kegelisahan, dan bahkan agresivitas. Orang mungkin mulai kehilangan kepercayaan diri dan menghadapi stigma sosial atas penyakit mereka sehingga membuat kebutuhan emosional seseorang dengan Alzheimer semakin sulit untuk dikelola (Gumaer, 2019).

Dengan demikian, untuk dapat memahami sejauh mana perubahan emosi pada lansia maka bab ini akan membahas perubahan-perubahan emosional apa saja yang terjadi dan bagaimana cara lansia beradaptasi dengan hal tersebut serta faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap perubahan emosi pada lansia.

- Bernard, S. (2013). *Loneliness and Social Isolation Among Older People in North Yorkshire Project commissioned by North Yorkshire Older People's Partnership Board* (Issue April).
- Blanchard-Fields, F., & Coats, A. H. (2008). The Experience of Anger and Sadness in Everyday Problems Impacts Age Differences in Emotion Regulation. *Developmental Psychology, 44*(6), 1547–1556.
<https://doi.org/10.1037/a0013915>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*(3), 165–181.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional Experience Improves With Age: Evidence Based on Over 10 Years of Experience Sampling. *Psychology and Aging, 26*(1), 21–33.
<https://doi.org/10.1037/a0021285>
- Cattan, M. (2011). *Alleviating social isolation and loneliness in older people. Cited in: Safeguarding the Convoy. A call to action from the campaign to end loneliness.*
- Charles, S., & Carstensen, L. (2010). Social and Emotional Aging. *Annual Review of Psychology, 61*, 383–409.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448.Social>
- Collins, E. (2014). Preventing loneliness and social isolation in older people. *IRISS Insights, No25, May.*
<http://www.iriss.org.uk/resources/preventing-loneliness-and-social-isolation-older-people>
- Corey, G., & Corey, M. (2006). *Groups: Process & practice* (7th ed). Thomson Nelson.
- de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S.,

- Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Failusuf, S. I. M., & Kusumaningrum, F. A. (2022). Social Connectedness and loneliness in elderly. *Jurnal Talenta Psikologi*, XI(1), 13–33.
- Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. *BMC Public Health*, 20(129), 1–14. <https://doi.org/doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>
- Feldmen, R. S. (1997). *Understanding Psychology* (Third edit). McGraw Hill.
- Fiske, A., & Gatz, J. L. W. M. (2009). Depression in older adults. *Annu Rev Clin Psychol.*, 15, 363–389. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153621>
- Goleman, D. (1998). *Kecerdasan Emosional* (Hermaya. (Ed.)). Gramedia Pustaka Utama.
- Gumaer, D. (2019). *What are the Emotional Needs of the Elderly?* Griswold. <https://www.griswoldcare.com/blog/what-are-the-emotional-needs-of-the-elderly/>
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A Motivational Theory of Life-Span Development. *Psychol Rev.*, 117(1), 32–52. <https://doi.org/10.1037/a0017668>
- Kazeminia, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., Daneshkhah, A., Hosseinian-Far, M., & Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01609-4>

- Kiau, H. B. (2016). *Factors Affecting Emotional Changes Among Elderly*. Myhealth Ministry of Health Malaysia. <http://myhealth.moh.gov.my/en/factors-affecting-emotional-changes-older-person/>
- Kunzmann, U., Richter, D., & Schmukle, S. C. (2013). Stability and change in affective experience across the adult life span: Analyses with a national sample from Germany. *Emotion*, 13(6), 1086–1095. <https://doi.org/10.1037/a0033572>
- Kunzmann, U., Rohr, M., Wieck, C., Kappes, C., & Wrosch, C. (2017). Speaking about feelings: Further evidence for multidirectional age differences in anger and sadness. *Psychology and Aging*, 32(1), 93–103. <https://doi.org/10.1037/pag0000142>
- Kunzmann, U., & Wrosch, C. (2015). Emotional Development in Training. *Encyclopedia of Geropsychology*, 1–11. https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_112-1
- Labouvie-Vief, G., Grühn, D., & Studer, J. (2010). Dynamic Integration of Emotion and Cognition: Equilibrium Regulation in Development and Aging. *The Handbook of Life-Span Development*, January 2010. <https://doi.org/10.1002/9780470880166.hlsd002004>
- Lachman, M. E. (2006). Aging-Related Declines Adaptive Beliefs and Behaviors. *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 282–286.
- Landeiro, F., Barrows, P., Nuttall Musson, E., Gray, A. M., & Leal, J. (2017). Reducing social isolation and loneliness in older people: A systematic review protocol. *BMJ Open*, 7(5), 1–6. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013778>
- Levenson, R. W. (1997). *Expressive , Physiological , and Subjective Changes in Emotion Across Adulthood Introduction : Aging and Psychological Processes Emotion : The " loss " theme*. 1–17.

- Luanaigh, C. Ó., & Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(12), 1213–1221. <https://doi.org/10.1002/gps.2054>
- Luong, G., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2011). Better with age: Social relationships across adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 9–23. <https://doi.org/10.1177/0265407510391362>
- Malkinson, R., & Bar-Tur, L. (1999). The aging of grief in Israel: A perspective of bereaved parents. *Death Studies*, 23(5), 413–431. <https://doi.org/10.1080/074811899200939>
- Malkinson, R., & Bar-Tur, L. (2005). Long term bereavement processes of older parents: The three phases of grief. *Omega: Journal of Death and Dying*, 50(2), 103–129. <https://doi.org/10.2190/W346-UP8T-RER6-BBD1>
- Maresova, P., Javanmardi, E., Barakovic, S., Barakovic Husic, J., Tomsone, S., Krejcar, O., & Kuca, K. (2019). Consequences of chronic diseases and other limitations associated with old age - A scoping review. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7762-5>
- Mather, M. (2012). The emotion paradox in the aging brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1251(1), 33–49. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2012.06471.x>
- McWHIRTER, B. T. (1990). Loneliness: A Review of Current Literature, With Implications for Counseling and Research. *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417–422. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x>
- Papalia, E. D., Old, S. W., & Feldman, R. . (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (A. K. Anwar (Ed.); 9th ed.). Kencana Prenada Media Grup.
- Reed, A. E., & Carstensen, L. L. (2012). The theory behind the age-related positivity effect. *Frontiers in Psychology*, 3(SEP), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00339>

- Scheibe, S., & Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 65 B(2), 135–144. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp132>
- Selvaraj, D. M. (2023). *How Do Emotions Change With Age - Dive into the elderly minds*. <https://www.icliniq.com/articles/emotional-and-mental-health/how-do-emotions-change-with-age>
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Strecth, C. (2013). *Counselling seniors through grief and loss: an eight-week group therapy program* [Trinity Western University]. <https://opus.uleth.ca/server/api/core/bitstreams/c834bf06-b134-486e-b006-a439f7bd0a2c/content>
- Streubel, B., & Kunzmann, U. (2011). Age differences in emotional reactions: Arousal and age-relevance count. *Psychology and Aging*, 26(4), 966–978. <https://doi.org/10.1037/a0023424>
- Susanti, R. (2018). Perkembangan Emosi Manusia. *Jurnal Teknodik*, 170–181. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v4i15.389>
- Valtorta, N., & Hanratty, B. (2012). Loneliness, isolation and the health of older adults: Do we need a new research agenda? *Journal of the Royal Society of Medicine, Supplement*, 105(12), 518–522. <https://doi.org/10.1258/jrsm.2012.120128>
- Völter, C., Thomas, J. P., Maetzler, W., Guthoff, R., Grunwald, M., & Hummel, T. (2021). Funktionseinschränkungen der Sinne im Alter. *Deutsches Arzteblatt International*, 118(29–

- 30), 512–520. <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0212>
- Winkel, W. (1983). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Gramedia.
- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging*, 20(4), 657–670. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.4.657>
- Wrosch, C., & Miller, G. E. (2009). Depressive Symptoms Can Be Useful: Self-Regulatory and Emotional Benefits of Dysphoric Mood in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(6), 1181–1190. <https://doi.org/10.1037/a0015172>

PROFIL PENULIS



Ventity Angelika, S.Psi., MA

Merupakan dosen tetap bidang psikologi pada Program Studi Sarjana Kedokteran (PSSK), Fakultas Kedokteran UNCEN dan telah memulai karir sejak tahun 2015. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) bidang psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2009 dan selanjutnya menyelesaikan pendidikan Magister (S2) Sains bidang psikologi perkembangan pada Program Studi Magister Sains Universitas Gadjah Mada tahun 2014. Selain aktif melaksanakan Tri-dharma perguruan tinggi, yaitu mengajar, meneliti, dan melakukan pengabdian kepada masyarakat, penulis juga aktif sebagai pengurus dan penelaah Komite Etik Penelitian Kesehatan dan menjadi Konselor pada Unit Bimbingan Konseling, Fakultas kedokteran UNCEN.

BAB 7

PERUBAHAN KECERDASAN LANSIA

Wina Lova Riza
Universitas Buana Perjuangan Karawang
E-mail: wina.lova@ubpkarawang.ac.id

PENDAHULUAN

Usia lanjut menjadi sinonim dengan kehilangan: kehilangan sel-sel otak, kehilangan kemampuan intelektual, dan sinonim dengan penurunan kognitif. Pandangan ini pun mulai tergeser karena para gerontologi menemukan bahwa daripada melihat usia lanjut usia sebagai sebuah periode kemunduran, masa dewasa akhir dipandang sebagai tahap dimana orang terus berubah, dapat berkembang dan tumbuh di beberapa area, dan jelas menurun di area lain.

Setiap orang mengalami beberapa tingkat perubahan dalam fungsi kognitif seiring bertambahnya usia. Namun, tingkat perubahan tersebut sangat bervariasi pada setiap orang dan bahkan pada berbagai kemampuan yang dimiliki orang yang sama. Pada bab ini kita membahas tentang perubahan kecerdasan lansia yaitu, kecerdasan dan kemampuan pemrosesan lansia, pemecahan masalah pada lansia, kreativitas kebijaksanaan, dan memori pada lansia.

KECERDASAN DAN KEMAMPUAN PEMROSESAN LANSIA

Apakah kecerdasan menurun pada masa lansia? Jawabannya tergantung pada kemampuan apa yang diukur, dan bagaimana cara mengukurnya. Beberapa kemampuan seperti kecepatan proses mental dan penalaran abstrak, mungkin menurun di tahun-tahun berikutnya, tetapi kemampuan lain cenderung

meningkat sepanjang sebagian besar kehidupan orang dewasa (Papalia & Martorell, 2024).

Untuk mengukur kecerdasan orang dewasa para peneliti banyak menggunakan Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS). Skor pada subtes WAIS menghasilkan skor verbal, skor performa (nonverbal), dan skor total. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa lansia cenderung kurang baik daripada orang yang lebih muda dalam melakukan tes WAIS, namun perbedaan ini hanya pada kinerja nonverbal. Pada lima subtes skala performa (seperti mengidentifikasi bagian yang hilang dari gambar, menyalin desain, menyelesaikan labirin), skor menurun berdasarkan usia. Tetapi pada enam subtes skala verbal (terutama tes kosakata, informasi, dan pemahaman), skor hanya menurun sangat sedikit dan perlahan (Papalia & Martorell, 2024).

Salah satu perubahan dalam pemrosesan informasi yang sepertinya menurun seiring dengan usia adalah kemampuan mengalihkan perhatian dan dari satu tugas ke tugas yang lain. Hal ini menyebabkan orang lansia kesulitan menyetir mobil, yang memerlukan pengalihan perhatian yang cepat. Meskipun demikian, hal ini tidak terlalu berpengaruh pada orang dewasa yang mahir menggunakan dua bahasa, yang ketika beralih dari satu bahasa ke bahasa lain. Pada penelitian yang mengukur waktu reaksi, orang paruh baya dan lansia yang menggunakan dua bahasa memiliki hasil lebih baik dibandingkan hanya menggunakan satu bahasa (Papalia & Martorell, 2024).

Use it or Lose it

Istilah *use it or lose it* dapat menggambarkan tentang pikiran. Pikiran dapat dianggap sebagai “otot” yang apabila tidak digunakan akan mengalami penurunan. Penelitian longitudinal Seattle oleh K. Warner Schaie pada tahun 2015

- of Educational, Cultural and Psychological Studies (ECPS Journal), 18, 241–273.*
- Feldman, R. S. (2021). *Discovering the life span (Fifth edition)*. Pearson Education.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2022). *Human development : a life-span view (9e edition)*. Cengage Learning.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2024). *Experience human development (Fifteenth edition)*. Mcgraw Hill Education.
- Pliatsikas, C., Veríssimo, J., Babcock, L., Pullman, M. Y., Glei, D. A., Weinstein, M., Goldman, N., & Ullman, M. T. (2019). Working memory in older adults declines with age, but is modulated by sex and education. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 72(6), 1308–1327. <https://doi.org/10.1177/1747021818791994>

PROFIL PENULIS



Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog.

Lahir di Jakarta pada 10 Maret 1986. Menyelesaikan studi jenjang S2 Profesi Psikologi lulus pada tahun 2014 di Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, dan Strata 1 di Program Studi Psikologi pada tahun 2008, di Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Saat ini menjadi dosen tetap di

Universitas Buana Perjuangan Karawang. Saat ini mengampu mata kuliah Psikologi Umum serta Psikologi Perkembangan Remaja & Dewasa. Aktif dalam melakukan penelitian dan publikasi ilmiah di berbagai jurnal ilmiah nasional dalam bidang psikologi perkembangan, dengan fokus utama mengenai attachment sebagai prediktor. Pengalaman menulis buku pada tahun 2017 mulai saat penulis menjadi dosen tetap di Universitas Buana Perjuangan Karawang pada tahun 2015, menghasilkan satu buku ajar berjudul Psikologi Kognitif.

BAB 8

GAYA HIDUP LANSIA

Eko Prayetno

Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Indonesia

E-mail: echopray99@gmail.com

PENDAHULUAN

Gaya hidup merupakan pola perilaku, kebiasaan, dan aktivitas yang dipilih oleh individu atau kelompok dalam kehidupan sehari-hari.(Warjiman et al., 2024) Gaya hidup mencerminkan nilai-nilai, prioritas, dan aspirasi seseorang, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti latar belakang sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan.(Rona Febriyona et al., 2023) Dalam era modern, perubahan gaya hidup terjadi dengan cepat seiring dengan perkembangan teknologi, urbanisasi, dan globalisasi, yang menawarkan berbagai pilihan dan kemudahan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. (Wiyasihati et al., 2023)

Perkembangan gaya hidup sering kali terlihat dalam aspek-aspek seperti pola konsumsi, preferensi makanan, aktivitas fisik, penggunaan teknologi, hingga bagaimana individu mengelola waktu luang.(Umam & Hafifah, 2021) Gaya hidup juga dapat mempengaruhi kesehatan, baik fisik maupun mental, di mana pilihan-pilihan seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan stres berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi kesejahteraan seseorang.(Indrayogi et al., 2022) Di sisi lain, gaya hidup sehat yang melibatkan pola makan seimbang, olahraga teratur, dan manajemen stres yang baik dapat mendukung kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik.(Buhar et al., 2020)

Oleh karena itu, gaya hidup menjadi topik penting untuk dibahas karena memiliki dampak signifikan tidak hanya pada

individu, tetapi juga pada tatanan sosial yang lebih luas.(Khotimah et al., 2021) Melalui pemahaman tentang gaya hidup, individu diharapkan dapat membuat pilihan-pilihan yang lebih baik dan bertanggung jawab, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.(Yulianti et al., 2024) Gaya hidup lansia adalah salah satu aspek penting yang berperan dalam menjaga kualitas hidup di masa tua. Seiring bertambahnya usia, individu mengalami berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka.(Hanum & Darubekti, 2021) Gaya hidup yang diterapkan selama masa lansia menjadi kunci dalam menghadapi perubahan tersebut, karena kebiasaan-kebiasaan yang sehat dapat membantu mencegah penyakit kronis, mempertahankan kemandirian, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.(Darmawati, 2023)

Fase lanjut usia sering kali dikaitkan dengan penurunan fungsi fisik, seperti penurunan kekuatan otot, mobilitas, dan daya tahan tubuh.(Wulandari et al., 2024) Selain itu, kondisi psikologis seperti kesepian dan depresi juga sering ditemui pada lansia, terutama yang kehilangan dukungan sosial atau mengalami isolasi sosial.(Siringoringo et al., 2024) Namun, dengan gaya hidup yang aktif secara fisik dan sosial, lansia dapat menjaga kesehatan fisik serta mental, serta meningkatkan kesejahteraan emosional.(Tampake et al., 2022) Gaya hidup lansia meliputi berbagai aspek, seperti pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh, interaksi sosial yang aktif, serta manajemen kesehatan mental dan spiritual.(Pardosi & Biston, 2022) Pola makan yang seimbang dan kaya akan nutrisi penting untuk menjaga kesehatan tulang, otot, serta mengendalikan risiko penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Aktivitas fisik, meskipun sederhana seperti berjalan kaki atau senam ringan, juga sangat

akhirnya, gaya hidup yang baik memungkinkan lansia untuk menjalani masa tua dengan damai, bermakna, dan penuh kebahagiaan.

Kehidupan yang baik bagi lansia mencakup pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, kesehatan mental yang terjaga, serta hubungan sosial yang positif. Lansia yang menerapkan gaya hidup ini dapat mempertahankan kesehatan fisik, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dukungan dari keluarga, komunitas, serta aktivitas spiritual juga berperan penting dalam menjaga kualitas hidup. Dengan pendekatan yang holistik, lansia dapat menjalani masa tua dengan sehat, bahagia, dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswan, M. F., Zulfitri, R., & Tampubolon, M. M. (2023). Analisis Gaya Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Lahan Basah. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 225–234. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.909>
- Buhar, A. D. Y., Mahmud, N. U., & Sumiaty, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup terhadap Risiko Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 1(3), 188–197. <https://doi.org/10.33096/woph.v1i3.188>
- Darmawati, S. (2023). Gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi di desa purwodadi kecamatan kuala pesisir kabupaten nagan raya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar*, 4(September), 3618–3629.
- Darmin, Ningsih, S. R., Kadir, W. W., Mokoagow, A., Mokodongan, M., & Sapii, R. (2023). Fakta Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Tungoi. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(1), 158–163.
- Hanum, S. H., & Darubekti, N. (2021). Prevalensi Lansia Sukses dan Hubungannya dengan Faktor Sosiodemografi di

- Pedesaan Pesisir. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 4–6. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Indrayogi, Priyono, & Padila. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif Indrayogi 1*, Ali Priyono 2 , Padila Asyisyah 3. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185–191. file:///C:/Users/ACER/Downloads/5330-Article Text-21788-1-10-20220329.pdf
- Khotimah, A., Purnomo, P. S., & Amry, R. Y. (2021). Pengaruh Keturunan, Obesitas dan Gaya Hidup yang Mempengaruhi Risiko Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pandak II Bantul DIY Tahun 2019. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 34–40. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.106>
- Pardosi, S., & Buston, E. (2022). Gaya Hidup Memengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 538. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i3.3184>
- Rona Febriyona, Fadli Syamsuddin, & Oktaviani Dela K. Tantu. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1), 113–125. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i1.968>
- Safitri, A. H., Sayyida, R. A., & Tyagita, N. (2024). Peningkatan Gaya Hidup Sehat Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pendampingan Pengaturan Komposisi Makronutrien Dan Mikronutrien Diet. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 918. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20165>
- Safitri Cahyahati, J., & Kartini, A. (2018). Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) dan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah Pada Lansia Daerah Pesisir (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal). *Jurnal*

- Kesehatan Masyarakat*, 6, 2356–3346.
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Siringoringo, E., Panrita, S., & Bulukumba, H. (2024). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PESISIR DESA BONTOSUNGGU SELAYAR. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada / Vol 9, No 2, September 2024, 9(2)*.
- Sya'diyah, H., Widayanti, D. M., Kertapati, Y., Anggoro, S. D., Ismail, A., Atik, T., & Gustayansyah, D. (2020). Penyuluhan Kesehatan Diabetes Melitus Penatalaksnaan Dan Aplikasi Senam Kaki Pada Lansia Di Wilayah Pesisir Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 9–27. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i1.64>
- Tampake, R., Kolomboy, F., Hasni, Sudarman, Y., & Tohar, A. M. (2022). Gambaran Pengetahuan Gaya Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Talise. *Salando Health Journal*, 1(1), 14–20.
- Tiarmawati Sembiringa, Yandri Ratu Sepehb, D. R. A. (2023). Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara Dilihat Dari Gaya Hidup. *Jurnal Kesehatan Komonitas Santa Elisabeth (JKKSE)*, Volume 0(62), Pp 0-0 PENDAHULUAN.
- Umam, R. H., & Hafifah, V. N. (2021). Gambaran Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lansia : A Systematic Review. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(1), 88–93. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i1.244>
- Warjiman, W., Warni, Y., & Rachman, A. (2024). Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Batu Makap Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tumbang Kunyi. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 9(1), 30–34. <https://doi.org/10.51143/jksi.v9i1.588>
- Wiyasihati, S. I., Setiawan, H. K., Rejeki, P. S., & Herawati, L.

- (2023). Optimalisasi Peran Kader Kesehatan dalam Edukasi dan Implementasi Gaya Hidup Sehat Lansia. *Warta LPM*, 26(2), 227–234. <https://doi.org/10.23917/warta.v26i2.1443>
- Wulandari, E., Zakaria, M., & Putri, F. A. (2024). Pengaruh Pola Hidup Sedentari terhadap Tingginya Tekanan Darah pada Lansia Kelurahan Jambangan. *Journal of Education Research* 3, 5(3), 3340–3345.
- Yulianti, R., Arneliwati, & Nauli. Farthra Annis. (2024). Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Osteoarthtiris. *Journal Keperawatan Profesional*, 12(1).

PROFIL PENULIS



Eko Prayetno

Lahir di Langgea, 05 Januari 1999. Penulis sebagai Mahasiswa aktif Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sejak tahun 2024 yang sebelumnya kuliah pada jurusan Pendidikan Bahasa Arab, di Institut Agama Islam Negeri Kendari dan meraih gelar S1 pada tahun 2022. Penulis adalah mahasiswa yang sangat aktif pada dunia kepenulisan, serta sangat aktif ikut serta pada lembaga keorganisasian. Juga menjadi reviewer pada jurnal terakreditasi sinta 4,5,6 serta non sinta yang sedang pada tahapan akreditasi Nasional. Sebelum itu pada tahun 2019-2021 penulis menjadi peserta PIONIR dan menjuarai lomba debat bahasa arab secara berturut-turut selama 3 tahun. Dan pada tahun 2019 penulis juga menjadi peserta pada lomba Debat Bahasa Arab pada PIONIR IX Kampus yang diadakan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pada tahun 2019 penulis juga menjadi peserta pada acara pemilihan Duta Bahasa Sulawesi Tenggara pada tahun 2020. Pada tahun yang sama yaitu 2020 penulis juga menjadi peserta pada lomba debat bahasa arab ITHLA DPW 5 dan berhasil meraih juara 2 pada lomba tersebut. Kemudian saat ini Penulis menjadi Ketua Devisi Ekonomi Kreatif ITHLA DPW 5. Dan menjadi Ketua DPEP UKM Bahasa Institut Agama Islam Negeri Kendari.

BAB 9

SOSIAL EKONOMI LANSIA

Sheny Yulianty

Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah

E-mail: shenyulianty@staidef.ac.id

PENDAHULUAN

Secara umum, manusia seringkali diartikan sebagai makhluk yang tidak dapat bertahan hidup secara mandiri, dan memiliki dorongan untuk berinteraksi dengan orang lain untuk alasan dan kepentingan yang sama, hal ini juga dikemukakan oleh Aristoteles:

“Aristoteles (384-322 SM) seorang ahli filsafat Yunani kuno menyatakan dalam ajarannya, bahwa manusia adalah *zoon politicon* artinya bahwa manusia itu sebagai makhluk pada dasarnya selalu ingin bergaul dalam masyarakat. Karena sifatnya ingin bergaul satu sama lain, maka manusia disebut sebagai makhluk sosial” (Hermanto dan Winarno, 2012, hal. 44)”.

Pada pembahasan buku ini, penulis akan membahas mengenai kelompok usia lansia, yang akan disorot terkait kehidupan sosial ekonominya, karena seperti yang telah diketahui pada masyarakat luas, anggapan kelompok lansia ini merupakan kaum marginal, yang sebagian besar sudah tidak mempunyai kapasitas untuk menghasilkan pendapatan secara optimal atau bahkan tidak mampu menghasilkan pendapatan sama sekali. Sementara itu, untuk kebutuhan sehari – hari, kelompok lansia perlu bergantung pada keluarga, terutama pada anggota keluarga usia produktif (yang sudah bekerja). Disatu sisi, tidak semua anggota keluarga dengan usia produktif

memunyai pendapatan yang cukup layak, hal ini justru akan menimbulkan permasalahan baru, seperti kemiskinan.

Menurut survei yang dilakukan oleh UNICEF, Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat pesat antara tahun 1990 hingga 2025, dan dianggap sebagai yang tercepat di dunia. Hal ini menunjukkan bahwa harapan hidup meningkat berkat keberhasilan pembangunan di suatu negara, dampak lainnya, dapat meningkatkan jumlah lansia. Lanjut usia (lansia) itu sendiri didefinisikan sebagai orang yang berusia diatas 60 tahun dan yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (UU RI N0 13 tahun 1998).

Berdasarkan data BPS (2020), 100 penduduk usia kerja mampu menanggung beban 48 penduduk tidak bekerja. Sementara, berdasarkan data BPS tahun 2019, proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia sebesar 9,6% atau setara dengan sekitar 25,64 juta jiwa.

Maka dari itu selain pentingnya peranan keluarga, juga diperlukan peranan pemerintah dalam mengatasi permasalahan sosial ekonomi lansia tersebut sehingga masih terwujudnya kesejahteraan bagi semua kelompok usia dan golongan masyarakat, seperti yang dikemukakan Pada batang tubuh UUD 1945 yang dijelaskannya pada bab Perekonomian Nasional dan Perlindungan Sosial, Pasal 33 UUD 1945 menegaskan bahwa fakir miskin dan anak terlantar dipelihara oleh Negara. Pada pasal tersebut, jelaslah menggambarkan bahwa Negara atau Pemerintahan sudah seharusnya memperhatikan kalangan Masyarakat yang tidak memunyai sosial – ekonomi cukup layak. Situasi di Indonesia saat ini memiliki proporsi penduduk lanjut usia sebesar 9,6% dibandingkan ambang batas 10%, sehingga Indonesia termasuk negara *ageing population*.

Menurut potensinya, kelompok lanjut usia dibagi menjadi dua kelompok:

- besar, namun akan menjadi suatu hambatan besar jika terjadi pada kelompok keluarga berpendapatan rendah yang mempunyai anggota keluarga Lansia
3. Peranan keluarga selain membantu mendukung finansial, keluarga juga dapat menjadi sandaran semangat agar lansia ingin berdaya kembali di lingkungan Masyarakat.
 4. Peranan Pemerintah dalam hal ini sangatlah diperlukan. Selain bantuan sosial, seperti program pemberdayaan Lansia pun akan menjadi program yang kiranya meringankan beban keluarga yang mempunyai anggota Lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Mochamad. (2009). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penduduk Lanjut Usia Memilih Untuk Bekerja. *Journal of Indonesian Applied Economic*. Vol.3 No.2 Oktober 2009.
- Apriliani, A. R. (2020). Gambaran tingkat kecemasan orang tua dengan anak yang sedang menjalani pengobatan tuberkulosis paru di Puskesmas Ciasmara tahun 2020 [Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung]. <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/1660/>
- Amelia, I. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Mutu Pelayanan Kesehatan Terhadap Kepuasan Pasien BPJS Rawat Jalan Puskesmas Paccerakang Kota Makassar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik.
- Carpentieri, G. (2020). Aging, health, and social care: A review of challenges and solutions in the modern era. *Journal of Gerontological Social Work*, 63(5), 410-429.
- Guida, C., & Carpentieri, G. (2021). Pengalaman akses pelayanan kesehatan primer lansia di panti sosial: Studi kasus di pinggiran kota. *Jurnal Penelitian Kesehatan Lansia*,

- 15(3), 45-60. Current structure and future challenges. Ageing Research Reviews, 49, 10-16.
- Hanum, Nurlaila. (2017). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pendapatan Pedagang Kaki Lima di Kota Kuala Simpang. Jurnal Samudra Ekonomika. 1(1), 72-86
- Herimanto, winarno. 2012. Ilmu sosial dan budaya dasar. Jakarta timur : Pt. Bumi Aksara.
- Hermawati, dkk. (2015). Pengkajian Konsep Dan Indikator Kemiskinan. Yogyakarta : B2P3KS Press
- Karohmah, A. N., & Ilyas. (2017). Peran Posyandu Lansia dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang . 116-213 .
- Kwon, S. (2020). Aging and long-term care systems: A review of finance and governance arrangements in Europe, North America and Asia-Pacific. Health Policy, 124(1), 95-103
- Lathifah, F. (2022). Ketahanan Ekonomi Dalam Masa Lansia: Menjaga Kesejahteraan Generasi Tua
- Maryam dkk.(2012). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuraisyah, F. (2018). Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2. Jurnal Kebidanan Dan
- Keperawatan Aisyiyah, 13(2), 120–127.
<https://doi.org/10.31101/jkk.395>
- Prasetyo, K. Y., Arifien, M., & Indrayati, A. (2018). Peran Posyandu Lansia dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia di Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati. Edu Geography, 6(3)
- Rifqi, A. R. L. D. F., & Firda, S. (2016). Pemberdayaan Lansia melalui Karang Werda di Desa Nglegok Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar. In Forum Ilmu Sosial, 43(2)
- R, Hayuni. (2004). Kehidupan Ekonomi Masyarakat dan Kebijakan Ekonomi.Wacana Kinerja.7 (3), 11- 15.

Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia 1998.

Suardana, dkk. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Denpasar*. Bali.

Seangpraw, K., Somrongthong, R., & Wongchalee, S. (2020). The relationship between health literacy and quality of life among seniors in the highlands of northern Thailand. *Journal of Aging and Health*, 32(3-4), 224-233.

Undang–Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia

Utami, N. P. D., & Rustariyuni, S. D. (2016). Pengaruh Variabel Sosial Demografi terhadap Keputusan Penduduk Lanjut Usia Memilih Bekerja di Kecamatan Kediri. *Jurnal Ekonomi Kuantitatif Terapan*, 9(2), 135–141.

PROFILE PENULIS



Sheny Yulianty, S.E., M.M

Penulis menempuh Pendidikan S1 Program Studi Ekonomi Pembangunan di Universitas Pasundan Bandung, Lulus tahun 2016, S2 Program Studi Manajemen di Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis ditetapkan sebagai Dosen pada Program Studi Manajemen Bisnis Syariah STAI Darul Falah Bandung Barat terhitung sejak tahun 2022. Salah satu karya ilmiah penulis yang sudah publish dengan judul "*Pengaruh Dana Desa dan Produk Domestik Regional Bruto terhadap Indeks Pembangunan Manusia di Jawa Tengah*". Penulis pernah menjadi *participant* dan *presenter* *The 4th Global Conference on Business, Management and Entrepreneurship* (GCBME) "*Transforming Sustainable Business In The Era Of Society 5.0*" yang diselenggarakan oleh Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2019.

BAB 10

SEXUAL LANSIA

Hafizhah Al Husna

UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Tanah Datar, Sumatera Barat

E-mail: Auliyahusnaza@gmail.com

PENDAHULUAN

Lansia merupakan fase akhir dalam kajian perkembangan kehidupan manusia. Salah satu aspek perkembangan lansia yang akan dibahas dalam bab ini yaitu aktivitas seksual lansia. Seksualitas berperan penting dalam keintiman emosional dan fisik yang dialami sepanjang hidup. Seksualitas pada lansia akan berubah seiring waktu. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan seksual pada lansia, baik pria ataupun wanita akan mengalami kemunduran atau penurunan seiring bertambahnya usia. Meskipun demikian, bukan berarti kenikmatan atau kepuasan seks hilang secara keseluruhan. Akan tetapi, lansia membutuhkan waktu yang agak sedikit lama untuk mencapai klimaks (orgasme), sedangkan intensitas dan durasi orgasme berlangsung lebih singkat dan cepat (Papalia, 2008).

Aktivitas seksual merupakan bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan serta berkorelasi signifikan terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) lansia (Merghati-Khoei dkk., 2016; Smith dkk., 2019). Lebih lanjut, kepuasan seksual juga merupakan prediktor yang baik terhadap kepuasan hidup pada lansia (Skałacka & Gerymski, 2019). Dengan demikian, lansia yang memiliki fungsi seksual dan kepuasan seksual yang baik akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi, sementara lansia yang mengalami disfungsi seksual dan kurangnya kepuasan aktivitas seksual maka akan memiliki kepuasan hidup yang rendah. Dapat dipahami bahwa tingkat aktivitas seksual, kepuasan seksual, dan

fungsi seksual pada lansia berhubungan positif dengan kepuasan hidup.

Seksualitas memainkan peran penting dalam identitas individu, permainan peran, dan hubungan interpersonal. Seks dan seksualitas, memungkinkan lansia untuk merasa normal, kuat, dan bersemangat. Sering diasumsikan bahwa orang tua kehilangan hasrat seksual mereka atau bahwa mereka secara fisik tidak mampu melakukannya. Bagi orang tua, kemampuan untuk tetap aktif secara seksual merupakan perhatian utama dalam hidup mereka (Kalra dkk., 2011).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan seksual didefinisikan sebagai suatu kondisi yang berkaitan dengan kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan sosial yang menyeluruh dan berdampak terhadap aktivitas seksual. Kesehatan seksual sangat diperlukan bagi semua individu agar terselanggaranya kehidupan yang bermakna (*meaningfull*), terutama pada lansia. Seksualitas adalah konstruksi multifaset yang mencakup aktivitas, fungsi dan perilaku seksual. Aktivitas seksual merupakan penanda penting kualitas hidup pada lansia, terkait dengan kesejahteraan psikologis dan fisik, hubungan yang memuaskan, dan berkurangnya risiko penyakit kronis (Cameron & Santos-Iglesias, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas seksual terus memainkan peran mendasar dalam kehidupan lansia. Penting untuk diketahui bersama, meskipun frekuensi aktivitas seksual akan menurun seiring bertambahnya usia, orang dewasa yang lebih tua (lansia) bukanlah aseksual. Perilaku aseksual dicirikan oleh tidak adanya ketertarikan seksual. Namun, beberapa penelitian melaporkan bahwa masih ada lansia yang memang mengalami dorongan dan hasrat seksual, serta menganggap seks sebagai sesuatu yang penting. Meskipun pernyataan ini masih benar, terdapat elemen lain yang

- of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 28(11), 3025–3035.
<https://doi.org/10.1007/s11136-019-02235-4>
- Cameron, J., & Santos-Iglesias, P. (2024). Sexual Activity of Older Adults: A Systematic Review of the Literature. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 36(2), 145–166.
<https://doi.org/10.1080/19317611.2024.2318388>
- DeLamater, J. (2012). Sexual Expression in Later Life: A Review and Synthesis. *The Journal of Sex Research*, 49(2–3), 125–141.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2011.603168>
- DeLamater, J., & Moorman, S. M. (2007). Sexual behavior in later life. *Journal of Aging and Health*, 19(6), 921–945.
<https://doi.org/10.1177/0898264307308342>
- Dominguez, L. J., & Barbagallo, M. (2016). Ageing and sexuality. *European Geriatric Medicine*, 7(6), 512–518.
<https://doi.org/10.1016/j.eurger.2016.05.013>
- Garrett, D. (2014). Psychosocial barriers to sexual intimacy for older people. *British Journal of Nursing (Mark Allen Publishing)*, 23(6), 327–331.
<https://doi.org/10.12968/bjon.2014.23.6.327>
- Ginsberg, T. B., Pomerantz, S. C., & Kramer-Feeley, V. (2005). Sexuality in older adults: Behaviours and preferences. *Age and Ageing*, 34(5), 475–480.
<https://doi.org/10.1093/ageing/afi143>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Karraker, A., DeLamater, J., & Schwartz, C. R. (2011). Sexual Frequency Decline From Midlife to Later Life. *The Journals of Gerontology: Series B*, 66B(4), 502–512.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbr058>

- Laumann, E. O., & Waite, L. J. (2008). Sexual Dysfunction among Older Adults: Prevalence and Risk Factors from a Nationally Representative U.S. Probability Sample of Men and Women 57–85 Years of Age. *The Journal of Sexual Medicine*, 5(10), 2300–2311. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2008.00974.x>
- Longevity, T. L. H. (2022). Ageing with HIV. *The Lancet Healthy Longevity*, 3(3), e119. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(22\)00041-1](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(22)00041-1)
- Merghati-Khoei, E., Pirak, A., Yazdkhasti, M., & Rezasoltani, P. (2016). Sexuality and elderly with chronic diseases: A review of the existing literature. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 21, 136. <https://doi.org/10.4103/1735-1995.196618>
- Miguel, I., von Humboldt, S., & Leal, I. (2024). Sexual well-being across the lifespan: Is sexual satisfaction related to adjustment to aging? *Sexuality Research & Social Policy: A Journal of the NSRC*, No Pagination Specified-No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1007/s13178-024-00939-y>
- Neugarten, B. L. (1966). Adult Personality: A Developmental View. *Human Development*, 9(1/2), 61–73.
- Papaharitou, S., Nakopoulou, E., Kirana, P., Giaglis, G., Moraitou, M., & Hatzichristou, D. (2008). Factors associated with sexuality in later life: An exploratory study in a group of Greek married older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 46(2), 191–201. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2007.03.008>
- Papalia, D. E. (2008). *Human development psikologi perkembangan: Bagian V s/d IX*. Kencana Prenada Media.
- Ramesh, A., Issac, T. G., Mukku, S. S. R., & Sivakumar, P. T. (2021). Companionship and Sexual Issues in the Aging

- Population. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(5 Suppl), S71–S77.
<https://doi.org/10.1177/02537176211045622>
- Ricoy-Cano, A. J., Obrero-Gaitán, E., Caravaca-Sánchez, F., & Fuente-Robles, Y. M. D. L. (2020). Factors Conditioning Sexual Behavior in Older Adults: A Systematic Review of Qualitative Studies. *Journal of Clinical Medicine*, 9(6), 1716. <https://doi.org/10.3390/jcm9061716>
- Sinković, M., & Towler, L. (2019). Sexual Aging: A Systematic Review of Qualitative Research on the Sexuality and Sexual Health of Older Adults. *Qualitative Health Research*, 29(9), 1239–1254. <https://doi.org/10.1177/1049732318819834>
- Skałacka, K., & Gerymski, R. (2019). Sexual activity and life satisfaction in older adults. *Psychogeriatrics: The Official Journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 19(3), 195–201. <https://doi.org/10.1111/psyg.12381>
- Smith, L., Yang, L., Veronese, N., Soysal, P., Stubbs, B., & Jackson, S. E. (2019). Sexual Activity is Associated with Greater Enjoyment of Life in Older Adults. *Sexual Medicine*, 7(1), 11–18. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2018.11.001>
- Steckenrider, J. (2023). Sexual activity of older adults: Let's talk about it. *The Lancet Healthy Longevity*, 4(3), e96–e97. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(23\)00003-X](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00003-X)
- Stowell, M., Hall, A., Warwick, S., Richmond, C., Eastaugh, C. H., Hanratty, B., McDermott, J., Craig, D., & Spiers, G. F. (2023). Promoting sexual health in older adults: Findings from two rapid reviews. *Maturitas*, 177, 107795. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2023.107795>
- Træen, B., Carvalheira, A. A., Hald, G. M., Lange, T., & Kvalem, I. L. (2019). Attitudes Towards Sexuality in Older Men and Women Across Europe: Similarities, Differences, and Associations with Their Sex Lives. *Sexuality &*

- Culture*, 23(1), 1–25. <https://doi.org/10.1007/s12119-018-9564-9>
- Vasconcelos, P., Paúl, C., Serruya, S. J., Ponce de León, R. G., & Nobre, P. (2023). A systematic review of sexual health and subjective well-being in older age groups. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 46, e179. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2022.179>
- Yeaworth, R. C., & Friedeman, J. S. (1975). Sexuality in Later Life. *Nursing Clinics of North America*, 10(3), 565–574. [https://doi.org/10.1016/S0029-6465\(22\)00509-6](https://doi.org/10.1016/S0029-6465(22)00509-6)
- Zhang, F., Yang, Z., Li, X., & Wang, A. (2023). Factors influencing the quality of sexual life in the older adults: A scoping review. *International Journal of Nursing Sciences*, 10(2), 167–173. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2023.03.006>

PROFIL PENULIS

Hafizhah Al Husna, S.Psi., M.A



Penulis adalah anak kedua dari pasangan M.Nazir dan Nurlaili yang lahir pada tanggal 14 November 2000, merupakan sosok yang ulet, tekun, gigih dan optimis dalam mencapai apa yang diinginkan. Adalah seorang akademisi sekaligus tenaga pengajar di UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Sumatera Barat. Beliau menempuh pendidikan S1 Psikologi Islam di UIN Mahmud Yunus Batusangkar selama 3.5 tahun dengan predikat cumlaude, pada tahun 2022. Lalu, melanjutkan studi S2 di Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, dan menyelesaiannya selama 1.5 tahun dengan predikat cumlaude pada tahun 2024. Sebagai tenaga pengajar, Hafizhah Al Husna mengampu mata kuliah seperti psikometrika, statistika, dan pengukuran Psikologi. Selain mengajar, Hafizhah aktif menulis artikel, menjadi reviewer artikel jurnal, berorganisasi, menjadi pembicara, dan berprestasi di bidang akademik dan non akademik, baik di tingkat regional, nasional, bahkan internasional. Selain itu, ia juga memiliki beberapa karya, berupa karya fiksi dan karya nonfiksi

BAB 11

PERUBAHAN MINAT LANSIA

Ai Sri Masfuroh
Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah
E-mail: aisrimasfuroh1@gmail.com

PENDAHULUAN

Perubahan minat pada lansia merupakan fenomena yang semakin mendapatkan perhatian dalam penelitian sosial dan psikologi. Seiring bertambahnya usia, individu sering mengalami pergeseran dalam minat dan preferensi mereka, yang dapat dipengaruhi oleh faktor kesehatan, perubahan sosial, dan pengalaman hidup. Penelitian Nathalia & Elvira, 2020; Ramli & Fadhillah, (2020) menunjukkan bahwa perubahan ini tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga dengan kebutuhan emosional dan kognitif.

Salah satu studi oleh Hsu et al. (2020) menemukan bahwa lansia yang terlibat dalam kegiatan sosial memiliki minat yang lebih bervariasi dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Sementara itu, penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti dukungan sosial dan keterlibatan dalam komunitas dapat membantu lansia untuk menemukan kembali minat yang hilang (Hidayati & Purwandari, n.d.; Khoirun Nisa, 2021). Hal ini penting, mengingat minat yang beragam dapat berkontribusi pada kesehatan mental dan kebahagiaan lansia.

Tujuan penulis dalam bab ini adalah untuk mengeksplorasi berbagai aspek perubahan minat pada lansia, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta memberikan rekomendasi bagi keluarga dan profesional kesehatan untuk mendukung lansia dalam menemukan dan mempertahankan minat baru. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan dapat

ditemukan cara untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat.

MINAT LANSIA

Perubahan minat pada lansia adalah fenomena yang penting untuk dipahami, mengingat meningkatnya jumlah populasi lansia di seluruh dunia. Seiring bertambahnya usia, individu mengalami berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial yang dapat memengaruhi minat dan aktivitas mereka. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi perubahan minat adalah kesehatan fisik. Seiring bertambahnya usia, banyak lansia mengalami penurunan kemampuan fisik yang signifikan, seperti berkurangnya mobilitas dan munculnya penyakit kronis. Hal ini seringkali mengakibatkan perubahan dari aktivitas fisik yang intens ke kegiatan yang lebih santai dan mudah dilakukan, seperti berkebun, seni, senam atau membaca (Sinaga et al., 2024).

Selain itu, kesehatan mental juga berperan penting dalam mempertahankan minat. Lansia yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan, cenderung kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati. Riset menunjukkan bahwa ada hubungan erat antara kesehatan mental dan partisipasi dalam aktivitas yang bermakna, di mana individu yang terlibat dalam kegiatan sosial cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik. Lingkungan sosial juga sangat mempengaruhi perubahan minat. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat meningkatkan motivasi lansia untuk terlibat dalam aktivitas baru. Sebaliknya, lansia yang merasa terisolasi sering mengalami penurunan minat pada kegiatan, yang dapat memperburuk kondisi mental dan emosional mereka (Qonita et al., 2021; Sumendap et al., 2020).

Perubahan minat yang terjadi di kalangan lansia juga mencakup perkembangan minat baru, terutama dalam hal

- Kemenkes Yogyakarta.
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/7912>
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetia, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara olahraga dan stres dengan tingkat hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Nathalia, V., & Elvira, M. (2020). Terapi Kognitif Menurunkan Depresi Pada Lansia. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS*, 7(2), 87–91.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.476>
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 10–19.
<https://doi.org/https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.42>
- Ramadhani, A. S., Suwena, I. W., & Aliffati, A. (2020). Peran Lanjut Usia dalam Masyarakat dan Keluarga pada Pemberdayaan Lanjut Usia di Kelurahan Lesanpuro Kota Malang. *Sunari Penjor Journal of Anthropology*, 4(2), 48–57.
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3242817>
- Ramli, R., & Fadhillah, M. N. (2020). Faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia. *Window of Nursing Journal*, 23–32.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33096/won.v1i1.246>
- Sinaga, L. R. V., Pratiwi, N., Munthe, S. A., & Manurung, J. (2024). Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia Tentang Masa Menopause Pada Usia 45-59 Tahun di Desa Bandar Setia Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023. *JURNAL TEKNOLOGI KESEHATAN DAN ILMU SOSIAL (TEKESNOS)*, 6(1), 14–23.
<http://e-journal.sari->

- mutiara.ac.id/index.php/tekesnos/article/view/5002
- Sumendap, J., Rompas, S., & Simak, V. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Motivasi Dengan Minat Lansia Terhadap Posbindu. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 99–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28417>
- Wahyuni, S., & Binei, K. (2021a). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Lansia Terhadap Posyandu Lansia Di Kelurahan Ternate Tanjung Lingkungan I Kecamatan Singkil Manado: Factors That Influence The Interest Of The Elderly In The Elderly Posyandu In Kelurahan Ternate Tanjung Environment I. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jikki.v1i2.253>
- Wahyuni, S., & Binei, K. (2021b). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Lansia Terhadap Posyandu Lansia Di Kelurahan Ternate Tanjung Lingkungan I Kecamatan Singkil Manado: Factors That Influence The Interest Of The Elderly In The Elderly Posyandu In Kelurahan Ternate Tanjung Environment I. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.31595/rehsos.v2i1.257>
- Widodo, A. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia: Implementasi Prinsip Hak Lansia Melalui Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Masyarakat Madani: Jurnal Kajian Islam Dan Pengembangan Masyarakat*, 9(1), 24–40. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jmm.v9i1.26306>

PROFIL PENULIS



Ai Sri Masfuroh

Lahir di Bandung, 20 November 1993. Saat ini saya sebagai pengajar di KOPER. Assa'idiyah, Citalem, Bandung Barat. Pengalaman sebelumnya sebagai pengajar di PAUDQU Kenanga, Citalem, Bandung Barat. Pengalaman organisasi saya sebagai Pengurus OSIS MTs. Asy-Syifa 2006 dan Pengurus OSIS MA. Al-Luthfah II 2009. Pengalaman akademis saya pernah memenangkan lomba Juara I Pidato Bahasa Arab (PORSENI Antar Sekolah Se-KBB) yang diselenggarakan di MAN. Cililin 2010, Juara II Hafalan Safinah di Pondok Pesantren Al-Luthfah II 2008, Konsentrasi saya saat ini mendalami hal-hal yang berkaitan dengan dunia Seni, Kreativitas, Videography dan hal lainnya yang berkaitan dengan Information Communication Technology.

BAB 12

PEMBERDAYAAN BUDAYA LANSIA

Deden Hilmansah

Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah

E-mail: dedenhilmansah@staidaf.ac.id

PENDAHULUAN

Dalam masyarakat yang terus berkembang, lansia sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan sosial, psikologis, dan budaya. Di satu sisi, mereka adalah penjaga tradisi dan nilai-nilai budaya yang telah diwariskan dari generasi ke generasi. Namun, di sisi lain, perubahan sosial yang cepat, modernisasi, dan globalisasi kerap kali menempatkan lansia di posisi marginal. Pemberdayaan budaya lansia menjadi isu penting untuk dipahami dalam konteks ini, karena budaya bukan hanya menyangkut warisan masa lalu, tetapi juga menjadi alat yang dapat memberdayakan individu di usia lanjut.

Pemberdayaan budaya lansia mencakup upaya untuk melibatkan mereka secara aktif dalam proses pelestarian dan pengembangan budaya, sekaligus menghormati pengetahuan dan pengalaman hidup mereka. Hal ini penting tidak hanya bagi kesejahteraan psikologis dan sosial lansia, tetapi juga untuk keberlanjutan identitas budaya masyarakat secara keseluruhan. Di era digital saat ini, dimana generasi muda sering kali lebih terpapar pada budaya global, peran lansia sebagai penjaga nilai-nilai lokal dan tradisi menjadi semakin relevan.

Di samping itu, pemberdayaan budaya bagi lansia juga merupakan langkah strategis dalam mengatasi stereotip negatif yang sering kali melekat pada mereka, seperti pandangan bahwa lansia adalah kelompok pasif dan tidak lagi produktif. Dengan melibatkan lansia dalam aktivitas budaya, baik sebagai pelaku

utama maupun sebagai penasehat, mereka dapat memperkuat peran aktif dalam komunitas. Ini tidak hanya memberikan rasa harga diri yang lebih tinggi pada lansia, tetapi juga mengakui bahwa mereka memiliki kontribusi signifikan dalam memperkaya dinamika sosial dan budaya masyarakat.

Bab ini akan membahas konsep pemberdayaan budaya lansia dari berbagai perspektif, termasuk pentingnya peran komunitas, keluarga, serta kebijakan publik dalam mendukung keterlibatan aktif lansia dalam kegiatan budaya. Selain itu, akan dieksplorasi bagaimana pemberdayaan budaya ini dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan lansia secara keseluruhan, serta memfasilitasi interaksi antargenerasi yang lebih harmonis.

HAKIKAT PEMBERDAYAAN BUDAYA LANSIA

Konsep dan Tujuan Pemberdayaan Budaya Lansia

Pemberdayaan budaya lansia adalah proses strategis yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada lansia untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan budaya (Hayati et al., 2024). Ini melibatkan pengakuan terhadap potensi dan pengalaman mereka, yang sering kali terlupakan dalam masyarakat yang cenderung fokus pada generasi muda. Pemberdayaan ini tidak hanya mencakup pelestarian budaya, tetapi juga mendorong lansia untuk berperan aktif dalam pengembangan budaya itu sendiri. Dengan demikian, pemberdayaan budaya berfungsi sebagai jembatan untuk menjalin kembali hubungan antara lansia dan komunitas.

Pemberdayaan budaya juga bertujuan untuk mengatasi stigma yang sering melekat pada lansia, seperti pandangan bahwa mereka tidak relevan dalam konteks sosial dan budaya saat ini. Dengan memberi mereka ruang untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman, pemberdayaan ini menciptakan lingkungan dimana lansia dapat merasa dihargai dan diakui

pihak, termasuk pemerintah, komunitas, dan organisasi non-pemerintah. Beberapa strategi yang dapat diterapkan antara lain: program pelatihan dan pengembangan keterampilan, penyediaan ruang bagi lansia untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman, serta kampanye kesadaran untuk mengubah pandangan masyarakat terhadap lansia. Dengan strategi yang tepat, pemberdayaan budaya lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan memperkuat posisi mereka dalam menjaga dan mewariskan nilai-nilai budaya yang kaya kepada generasi mendatang.

Secara keseluruhan, pemberdayaan budaya lansia merupakan langkah krusial dalam menghargai kontribusi mereka terhadap masyarakat, sekaligus memastikan bahwa tradisi dan nilai-nilai budaya terus hidup dan berkembang di tengah perubahan zaman. Upaya ini tidak hanya memperkuat posisi lansia dalam masyarakat, tetapi juga menguatkan kohesi sosial dan keberlanjutan budaya dalam menghadapi tantangan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Adu, M. (2019). Pemberdayaan Lansia pada Program Senam Produktif Dusun Sidoluhur, Kecamatan Godean, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 3(1), 30–36.
<https://doi.org/10.21831/diklus.v3i1.24846>
- Aryati, D. P., & Widayastuti, R. H. (2019). Aplikasi Strategi Intervensi Melalui Proses Kelompok Dalam Penatalaksanaan Stres Pada Lansia Jawa. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(2), 205.
<https://doi.org/10.30595/jppm.v3i2.4794>
- Asmirajanti, M., Baharudin, E., Oksecargra, G., Arare, K., Nurfitra, C. S., Oktavia, E. M., Rahmawati, R. D., & Unggul, U. E. (2023). Pemberdayaan Peran Kader Posbindu

Dalam Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia berbasis Budaya Di Puskesmas Depok. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

- Astawa, I. P. M., Pugra, I. W., & Suardani, M. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Lanjut Usia dengan Pendekatan Asset Based Community Development (ABCD) di Dusun Kawan Desa Bakas Kabupaten Klungkung. *BHAKTI PERSADA*, 8(2), 108–116. <https://doi.org/10.31940/bp.v8i2.108-116>
- Dwi Karisna, N., & Pihasniwati, P. (2019). Peningkatan Kebahagiaan Lansia dengan Pelatihan Relaksasi Dzikir di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat: Media Pemikiran dan Dakwah Pembangunan*, 3(1). <https://doi.org/10.14421/jpm.2019.031-07>
- Hayati, A. F., Marna, J. E., Handayani, D. F., & Adrian, A. (2024). *Perencanaan sustainable tourism berbasis budaya dan kearifan lokal untuk pemberdayaan ekonomi masyarakat*.
- Herlina, N., Ekowati, E., & Nawangsari, S. (2023). Pengembangan Model Literasi Komunikasi Dalam Pemberdayaan Kesehatan Lansia di Desa Karyamukti Kecamatan Cempaka Kabupaten Cianjur Jawa Barat. *EJOIN :Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(5), 436–442. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i5.901>
- Kristianingrum, N. D., Hayati, Y. S., Kartika, A. W., & Merdikawati, A. (2024). *Penguatan Kapasitas Posyandu Lansia Melalui Strategi Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular*.
- Mustika, I. W., Sudiantara, K., Gama, I. K., & Purnama, T. (2024). Pemberdayaan Kader Dalam Pengelolaan Asam Urat Pada Lansia di Desa Megati Kabupaten Tabanan.

- GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 185–192. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i2.1670>
- Ningrum, S. P., & Martin, A. (2022). Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Oleh Wanita Lansia Dalam Rangka Mencegah Penyakit Tidak Menular Di Desa Ambarawa Timur. *Jurnal PkM Pemberdayaan Masyarakat*, 3(3), 84–90. <https://doi.org/10.56327/jurnalpkm.v3i3.57>
- Puspitasari, P., Rinata, E., & Salim, A. (2019). Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Pola Hidup Sehat. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(1), 376–382. <https://doi.org/10.21067/jpm.v4i1.3258>
- Sakti, I. P., & Sutiyarsih, E. (2023). *Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Sukoharjo Kota Malang*. 7.
- Syarif Hidayat. (2020). Interaksi Lansia dengan Al-Quran: Studi Living Quran pada Pesantren Pemberdayaan Lansia Mukti Mulia Wedomartani, Ngemplak Sleman. *SALIHA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam*, 3(1), 78–84. <https://doi.org/10.54396/saliha.v3i1.38>
- Wardani, N. P. S., & Dewi, F. I. R. (2020). Gambaran Kualitas Kehidupan Lansia Di Gianyar Bali. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2), 383. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8254.2020>
- Yesi Puspitasari, Fuad Burhanul Bulqiah, Dimas Pratama Herdiansyah, Siti Nur Komariyatul Hasanah, Ita Uzzakah, Rian Agus Prakoso, Niken Pundri Selvianda, Yudis Setiawan, Malikal Balqis, Khozaimah, K., & Raudhatun Nadiyah. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Lansia Buta Aksara Untuk Meningkatkan Literasi Membaca Dan Menulis Di Desa Siliwung. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian*

PROFIL PENULIS



Deden Hilmansah, M.Pd.

Penulis biasa disapa dengan panggilan Deden, lahir di sebuah kampung kecil tepatnya di kampung Tegal Laja Desa Celak Kecamatan Gununghalu Kabupaten Bandung Barat, 15 Agustus 1996. Pendidikan terakhir Magister Pendidikan Agama Islam dan dapat dihubungi melalui email deden.hilmansyah1@gmail.com atau deden.hilmansah@staidef.ac.id. Pendidikan

sarjana saya ditempuh di STAI Darul Falah Bandung Barat, sementara pendidikan magisternya diselesaikan di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pada tahun 2023, saya menerima penghargaan dari Rektor UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagai lulusan magister dengan IPK tertinggi dan meraih predikat Pujian pada acara Wisuda ke-90 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Saat ini saya mengabdi sebagai Dosen Tetap di Program Studi Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah Bandung Barat juga dipercayakan untuk menjadi sekretaris program studi PA STAI Darul Falah Bandung Barat. Sebagai tambahan, saya juga aktif sebagai editor-in-chief di INTIHA: Islamic Education Journal, editor di Jurnal Al Burhan dan Jurnal Al Maesarah di bawah Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) STAI Darul Falah Bandung Barat, sebuah wujud kontribusi dalam pengembangan dan penyebaran sekaligus media dakwah ilmu pendidikan Islam.

BAB 13

PENGUASAAN TEKNOLOGI BAGI LANSIA

Mohammad Sabarudin
Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah, Bandung Barat
E-mail: sabar.mochamad85@gmail.com

PENDAHULUAN

Di era digital yang berkembang pesat ini, teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Namun, sementara generasi muda dengan mudah beradaptasi dengan perkembangan teknologi terbaru, kelompok lansia seringkali menghadapi tantangan dalam mengikuti laju perubahan ini. Penguasaan teknologi bagi lansia bukan sekadar tentang mengikuti tren, melainkan tentang mempertahankan kemandirian, meningkatkan kualitas hidup, dan tetap terhubung dengan dunia yang semakin terdigitalisasi. Lansia, yang didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai individu berusia 60 tahun ke atas, merupakan segmen populasi yang tumbuh paling cepat di banyak negara. Seiring dengan pertumbuhan populasi ini, kebutuhan untuk memastikan bahwa lansia tidak tertinggal dalam revolusi digital menjadi semakin mendesak. Penguasaan teknologi dapat membuka pintu bagi lansia untuk mengakses layanan kesehatan jarak jauh, berpartisipasi dalam pembelajaran seumur hidup, menjaga kontak sosial, dan bahkan menemukan peluang baru untuk berkontribusi pada masyarakat.

Dalam konteks era digital yang berkembang pesat, di mana teknologi telah menjadi bagian integral kehidupan sehari-hari, terdapat kecenderungan yang menarik dalam penelitian terkait pengaruh teknologi pada lansia. Studi menunjukkan bahwa sementara generasi muda dengan mudah beradaptasi dengan

perkembangan teknologi terbaru, kelompok lansia seringkali menghadapi tantangan dalam mengikuti laju perubahan ini. Kesenjangan generasi antara generasi digital dan para lansia, kiranya tak perlu dipertentangkan. Para lansia perlu mendapatkan pemahaman bahwa perkembangan jaman tak mungkin terelakkan. Agar dapat bertahan dan nyaman hidup di era digital, setiap orang perlu mengenal, mempelajari dan menggunakan berbagai fasilitas yang berkembang. Apabila lansia menolak teknologi yang baru, akibatnya akan tersingkir dan mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. (Maria Josephha,2017). Namun, banyak penelitian yang dilakukan cenderung lebih berfokus pada aspek positif dari penggunaan teknologi oleh lansia, sementara kurang memberikan perhatian pada potensi dampak negatifnya. Kecenderungan ini dapat diamati dalam berbagai aspek penelitian. Pertama, terdapat kemungkinan adanya bias positif dalam banyak studi, yang mungkin dipengaruhi oleh keinginan untuk mendorong adopsi teknologi di kalangan lansia atau karena adanya pendanaan dari pihak-pihak yang berkepentingan dalam industri teknologi. Kedua, fokus penelitian seringkali diarahkan pada hasil jangka pendek, seperti peningkatan konektivitas sosial atau akses informasi, tanpa mempertimbangkan secara mendalam dampak jangka panjang seperti potensi ketergantungan atau perubahan pola interaksi sosial. Tujuan dari penulisan ini adalah mengkaji secara kritis tantangan dan potensi dampak negatifnya. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang topik ini, diharapkan berkontribusi pada pengembangan kebijakan dan solusi teknologi yang lebih inklusif dan bermanfaat bagi populasi lansia, sekaligus memastikan bahwa upaya untuk membantu lansia dalam menguasai teknologi dilakukan dengan mempertimbangkan berbagai aspek kesejahteraan mereka secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifi, Tamara, Nancy Collins, Kyle Rand, Chris Otmar, Allison Mazur, Norah E. Dunbar, Ken Fujiwara, Kathryn Harrison, and Rebecca Logsdon. "Using Virtual Reality to Improve the Quality of Life of Older Adults with Cognitive Impairments and Their Family Members Who Live at a Distance." *Health Communication* 38, no. 9 (2023): 1904–15. <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2040170>.
- Benge, Jared F, Andrew M Kiselica, Alyssa Aguirre, Robin C Hilsabeck, Michael Douglas, David Paydarfar, Michael K Scullin, and Corresponding Author. "Technology Use and Subjective Cognitive Concerns in Older Adults," 2022.
- Corbett, Anne, Gareth Williams, Byron Creese, Adam Hampshire, Abbie Palmer, Helen Brooker, and Clive Ballard. "Impact of Short-Term Computerized Cognitive Training on Cognition in Older Adults With and Without Genetic Risk of Alzheimer's Disease: Outcomes From the START Randomized Controlled Trial." *Journal of the American Medical Directors Association* 25, no. 5 (May 1, 2024): 860–65. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2024.03.008>.
- Czaja, Sara J. "The Impact of Aging on Access to Technology." *ACM SIGACCESS Accessibility and Computing*, no. 83 (September 2005): 7–11. <https://doi.org/10.1145/1102187.1102189>.
- Danuri, Muhamad, Manajemen Informatika, Jakarta Teknologi, and Cipta Semarang. "PERKEMBANGAN DAN TRANSFORMASI TEKNOLOGI DIGITAL," n.d.
- Djajasaputra, Adriana Dewi Riani, and Magdalena S Halim. "Fungsi Kognitif Lansia Yang Beraktivitas Kognitif Secara Rutin Dan Tidak Rutin." *Jurnal Psikologi* 46, no. 2 (August 6, 2019): 85. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33192>.

- Elizabeth Hurlock. *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. 5th ed. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Huang, Hsiao-Ying, and Masooda Bashir. “Surfing Safely: Examining Older Adults’ Online Privacy Protection Behaviors,” 2018.
- IMROATUL EKA SEVRITA. “GAMBARAN FAKTOR PENYEBAB RISIKO JATUH PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL.” POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN, 2019.
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3641/1/Awal.pdf>.
- Kelli James. “5 Manfaat Penggunaan Teknologi bagi Lansia _ Saint Simeon’s,” April 24, 2024.
<https://saintsimeons.org/blog/technology-use-seniors/>.
- Marquine Raymundo, T., and C. Da Silva Santana. “Fear and the Use of Technological Devices by Older People.” In *Gerontechnology*, 13:260. International Society for Gerontechnology, 2014.
<https://doi.org/10.4017/gt.2014.13.02.191.00>.
- National Institute on Aging. “New Report on Emerging Technologies to Help Older Americans Maintain Independence,” March 5, 2019.
<https://www.nia.nih.gov/news/new-report-emerging-technologies-help-older-americans-maintain-independence>.
- Nguyen, Minh Hao, Jonathan Gruber, Will Marler, Amanda Hunsaker, Jaelle Fuchs, and Eszter Hargittai. “Staying Connected While Physically Apart: Digital Communication When Face-to-Face Interactions Are Limited.” *New Media and Society* 24, no. 9 (September 1, 2022): 2046–67.
<https://doi.org/10.1177/1461444820985442>.

- Nimrod, Galit. "Technophobia among Older Internet Users." *Educational Gerontology* 44, no. 2–3 (March 4, 2018): 148–62. <https://doi.org/10.1080/03601277.2018.1428145>.
- Nindy Elliana Benly, Oleh, Rosminah Mansyarif, Wa Ode Siti Asma, Wa Ode Sitti Fidia Husuni, Andi Sri Hastuti, Nuraisyah Bahar, Ayu Anggraini, and Akademi Kebidanan Paramata Raha. "PELAYANAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATALAIWORU." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 12 (2022). <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>.
- Rachel Cericola. "14 Best Smart Home Devices to Help Aging in Place in 2024." *TheNewYorkerWireCutter*, New York, April 30, 2024. <https://www.nytimes.com/wirecutter/reviews/smart-home-for-seniors/>.
- Sari, Ade Risna, Moh Imron Rosidi, and Andi Fitriani Djollong. "DIGITAL LITERACY AMONG THE ELDERLY: LITERATURE REVIEW AND IMPLEMENTATION IN COMMUNITY SERVICE." *Journal of Community Dedication* 4 (2024): 455–65.
- Sen, Keya, Victor Prybutok, Gayle Prybutok, and William Senn. "Mechanisms of Social Interaction and Virtual Connections as Strong Predictors of Wellbeing of Older Adults." *Healthcare (Switzerland)* 10, no. 3 (March 1, 2022). <https://doi.org/10.3390/healthcare10030553>.
- Siti Hadijah. "Teknologi Digital_ Pengertian, Perkembangan, Kelebihan dan Kekurangannya - Cermati.com," September 5, 2024. <https://www.cermati.com/artikel/teknologi-digital>.
- Vaportzis, Eleftheria, Maria Giatsi Clausen, and Alan J. Gow. "Older Adults Perceptions of Technology and Barriers to Interacting with Tablet Computers: A Focus Group Study."

- Frontiers in Psychology* 8, no. OCT (October 4, 2017).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01687>.
- Wilson, Gemma, Jessica R. Gates, Santosh Vijaykumar, and Deborah J. Morgan. "Understanding Older Adults' Use of Social Technology and the Factors Influencing Use." *Ageing and Society* 43, no. 1 (January 20, 2023): 222–45.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X21000490>.
- Wu, Jianfeng, Dongfang Jiao, Chunfu Lu, Chengmin Li, Xiaofang Huang, and Suzan Weng. "How Do Older Adults Process Icons in Visual Search Tasks? The Combined Effects of Icon Type and Cognitive Aging." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 8 (April 1, 2022).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19084525>.
- Xu, Yujing, Kai Zeng, Lucong Dong, Xiaofen Zheng, and Yuxiu Si. "Understanding Older Adults' Smartphone Addiction in the Digital Age: Empirical Evidence from China." *Frontiers in Public Health* 11 (2023).
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1136494>.
- Yang, Heng, and Jianbin Jin. "Shared Destiny in the Digital Era: Sensation Seeking, Loneliness, and Excessive Internet Use among Middle-Aged and Older Adults in Mainland China." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 21 (November 1, 2022).
<https://doi.org/10.3390/ijerph192113766>.
- Zeng, Yingying, and Yuekang Li. "Understanding the Use of Digital Finance among Older Internet Users in Urban China: Evidence from an Online Convenience Sample." *Educational Gerontology* 49, no. 6 (2023): 477–90.
<https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2126341>.

PROFIL PENULIS



Mohammad Sabarudin

Lahir di Bandung pada tanggal 4 November 1985. Pendidikan formalnya dimulai di SDN 03 Cihampelas, di mana penulis menyelesaikan pendidikan dasar pada tahun 1998. Ia kemudian melanjutkan ke MTS Muslimin Citapen dan lulus pada tahun 2001, sebelum menempuh pendidikan di MAN 01 Cililin yang diselesaiannya pada tahun 2004.

Setelah itu, penulis melanjutkan studi di UIN SGD Bandung, mengambil Fakultas Tarbiyah dengan jurusan Pendidikan Bahasa Inggris, yang berhasil diselesaiannya pada tahun 2008. Ia tidak berhenti di situ; penulis melanjutkan pendidikan pascasarjana di UIN SGD Bandung dengan program Ilmu Agama Islam, konsentrasi Ilmu Pendidikan Islam, dan meraih gelar tersebut pada tahun 2013. Saat ini, penulis sedang menempuh pendidikan doktoral di UIN SGD Bandung dengan konsentrasi yang sama.

Dalam kariernya, penulis bekerja sebagai dosen di STAI Darul Falah Bandung Barat pada Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI). Selain mengajar, penulis juga aktif dalam penelitian dan publikasi ilmiah, dengan beberapa karya yang telah diterbitkan dalam jurnal akademik terkait pendidikan Islam.

BAB 14

KESEHATAN MENTAL LANSIA

Nuram Mubina
Universitas Buana Perjuangan, Karawang
E-mail: nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada lansia merupakan hal yang cukup krusial. Lansia memerlukan pengelolaan kehidupan yang baik untuk dapat tetap merasa sehat secara mental, sejahtera, dan cukup berfungsi dalam menjalani kehidupan. Lansia sendiri menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 adalah individu yang telah berusia lebih dari 60 tahun. Namun, pada akhirnya batas usia lansia dapat bervariasi tergantung pada kondisi negara dan konteks sosial-ekonomi negara tersebut. WHO menggunakan batas usia 60 tahun ke atas sebagai titik referensi dalam banyak program dan kebijakan global, terutama di negara-negara berkembang. Namun demikian, sejumlah negara maju seperti Amerika, Jepang, dan sejumlah negara maju di Eropa, menetapkan usia 65 tahun sebagai batas untuk mendefinisikan lansia.

Bila membahas jumlah lansia, prevalensi lansia secara global pada tahun 2015 berjumlah 901 juta individu dan diperkirakan akan ada peningkatan menjadi 1,4 miliar individu pada tahun 2020 (Ikinovianti dalam Haerunnisa, 2021). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) (2023) persentase lansia di Indonesia sendiri telah mengalami peningkatan setidaknya 4 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2022) sehingga menjadi 11,75 persen dari jumlah keseluruhan penduduk dan sebagai tambahan informasi, umur harapan hidup

manusia Indonesia juga meningkat dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,85 tahun di tahun 2022.

Periode lansia bagi sebagian besar masyarakat menampilkan sesuatu hal yang bersifat lebih negatif. Berbagai kemunduran yang dialami merupakan isu utama yang terus dibahas, termasuk di dalamnya kemunduran yang terjadi pada kesehatan mental lansia. Padahal, terdapat juga sisi positif yang dimiliki oleh lansia seperti kebijaksanaan dan kearifan. Namun tidak bisa dipungkiri kebijaksanaan dan kearifan hanya akan terwujud bila kehidupan lansia memiliki kondisi kesehatan fisik dan mental yang cukup baik.

Kesehatan mental sendiri adalah kondisi di mana emosional dan psikologis individu berjalan dengan baik, dapat berfungsi dalam komunitasnya, dan mampu memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Fokus dalam upaya mewujudkan kesehatan mental adalah adanya pemeliharaan mental yang sehat oleh individu itu sendiri yang nantinya juga akan terhubung dengan dukungan sosial serta fasilitas yang didapatkan seorang individu untuk menunjang jalannya keberfungsian hidupnya sehari-hari.

Pada masa lansia, individu juga akan cenderung mengalami kemunduran kepuasan hidup (Qonita, dkk., 2021). Penurunan kualitas hidup ini terhubung dengan menurunnya kondisi perekonomian sebagian besar lansia, kesehatan fisik lansia yang juga semakin menurun, terbatasnya aktivitas yang dapat dilakukan sehari-hari, dan juga kehilangan kebersamaan dengan keluarga inti, entah perginya anak-anak untuk membangun dan mengembangkan kehidupan pribadi atau kehilangan pasangan karena kematian. Kondisi kepuasan hidup yang menurun, akan berdampak pada terganggunya makna hidup dan tentu saja kesehatan mental lansia.

Oleh karena itu dengan makna tersebut, kita semua akan menyadari bahwa kondisi kesehatan mental tidak akan mudah di

lingkungan kehidupannya, memiliki tujuan hidup, dan *personal growth*. Selain itu, lansia juga didorong untuk mempertahankan hidup sehat seperti mau untuk mengelola pola makan yang baik, menghindari merokok dan konsumsi alkohol, sadar akan pentingnya berolahraga, dan mau belajar untuk mengelola stres dengan meningkatkan kondisi relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5 th Edition (DSM-V)*. United States
- Bar-Tur, L. (2021). Fostering Well-Being in the Elderly: Translating Theories on Positive Aging to Practical Approaches. In *Frontiers in Medicine* (Vol. 8). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- Chen, C. R., Hung, C. F., Lee, Y. W., Tseng, W. T., Chen, M. L., & Chen, T. T. (2022). Functional outcomes in a randomized controlled trial of animal-assisted therapy on middle-aged and older adults with schizophrenia. *International journal of environmental research and public health*, 19(10), 6270.
- Chen, Y., & Li, W. (2021). Prevalence, influencing factors, and cognitive characteristics of depressive symptoms in elderly patients with schizophrenia. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 3645-3654.
- Fatima, A., Barkat, U., Mahmood, K. T., & Zaka, M. (2011). Schizophrenia in elderly patients. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 3(1), 952.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2018). *Theories of Personality*: Ninth Edition. New York: McGraw-Hill Education.
- Isik, K., Başoğlu, C., & Yıldırım, H. (2021). The relationship between perceived loneliness and depression in the elderly

- and influencing factors. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 351–357. <https://doi.org/10.1111/ppc.12572>
- Lusiana Haerunisa, L. (2021). *Efektifitas cognitive stimulation therapy (cst) terhadap fungsi kognitif pada lansia* (Doctoral dissertation, STIKep PPNI Jawa Barat).
- Liu, Y., Xu, Y., Yang, X., Miao, G., Wu, Y., & Yang, S. (2023). The prevalence of anxiety and its key influencing factors among the elderly in China. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1038049>
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 10-19.
- Su, D., Zhang, X., He, K., & Chen, Y. (2021). Use of machine learning approach to predict depression in the elderly in China: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 282, 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.160>
- Veronika, D., Kaloeti, S., & Hartati, S. (n.d.). *SUBJECTIVE WELL-BEING DAN KECEMASAN MENGHADAPI KEMATIAN PADA LANSIA SUBJECTIVE WELL-BEING AND DEATH ANXIETY AMONG ELDERLY PEOPLE*.
- Zhang, Y. (2020). Are Empty-Nest Elders Unhappy? Re-examining Chinese Empty-Nest Elders' Subjective Well-Being Considering Social Changes. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00885>
- Zhang, Y., Kuang, J., Xin, Z., Fang, J., Song, R., Yang, Y., Song, P., Wang, Y., & Wang, J. (2023). Loneliness, social isolation, depression and anxiety among the elderly in Shanghai: Findings from a longitudinal study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 110. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.104980>

PROFIL PENULIS



Nuram Mubina, M.Psi., Psikolog.

Lulus S1 di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2010, lulus S2 di Program Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa Universitas Indonesia tahun 2014. Tahun 2022 hingga saat ini tengah menempuh S3 di Program Studi Doktor Psikologi Di Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jakarta dengan tema penelitian perilaku kerja kontra produktif pada pekerja lokal di Kabupaten Karawang. Mulai mengajar di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang sejak 2015. Mengampu sejumlah mata kuliah bertema Psikologi Klinis, meneliti dan melakukan pengabdian masyarakat dengan tema klinis-sosial dan forensik. Menjadi Koordinator Kurikulum Program Studi Psikologi mulai tahun 2020 hingga sekarang dan saat ini juga menjadi Ketua Tim Editor Jurnal Psychopedia Fakultas Psikologi UBPK sejak tahun 2023. Aktif berpraktik sebagai Psikolog Klinis Dewasa sejak tahun 2014 dan merupakan pemilik dari Biro Psikologi Deepa di Karawang.

BAB 15

MENOPAUSE

Ns Grace Carol Sipasulta
Politehnik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur
E-mail: gracecst63@gmail.com

MENOPAUSE MENURUT WHO

Menopause salah satu titik dari rangkaian tahapan kehidupan perempuan dengan ditandai tahun reproduksinya berakhir. Seorang perempuan tidak dapat hamil apabila sudah menopause tetapi ketika lakukan perawatan kesuburan khusus maka menjadi kasus yang jarang terjadi. Usia 45 sampai 55 tahun perempuan mengalami menopause merupakan proses alami dalam penuaan biologis. Akibat hilangnya fungsi folikel ovarium penyebab terjadi menopause serta penurunannya kadar estrogen dalam darah saat bersirkulasi. Oleh karena nya masa transisi menopause dapat terjadi secara bertahap, diawali dengan perubahan siklus menstruasi atau perimenopause, kondisi ini mengacu pada periode saat tanda-tanda pertama kali terlihat maupun dirasakan sampai berakhir satu tahun setelah periode menstruasi terakhir. Perimenopause dapat dirasakan selama beberapa tahun yang mengakibatkan akan mempengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, mental serta sosial. Berbagai intervensi non-hormonal dan hormonal dapat membantu meringankan gejala perimenopause. Menopause dapat akibat prosedur bedah atau medis, saat pengangkatan kedua ovarium atau intervensi medis, menggunakan kontrasepsi hormonal tertentu dan obat-obatan lain menyebabkan penghentian fungsi ovarium seperti terapi radiasi atau kemoterapi (WHO. 2022)

Populasi wanita pascamenopause secara global terus bertambah. Tahun 2021, mencapai 26% dari seluruh perempuan

dan anak perempuan di dunia berusia 50 tahun ke atas. Angka ini meningkat dari 22% 10 tahun sebelumnya. Selain itu, perempuan hidup lebih lama. Secara global, seorang perempuan berusia 60 tahun pada tahun 2019 diperkirakan dapat hidup rata-rata 21 tahun lagi. Menopause dapat memberikan kesempatan penting untuk menilai kembali kesehatan, gaya hidup, dan tujuan hidup seseorang. Sangat penting untuk melihat menopause hanya sebagai satu titik dalam rangkaian tahapan kehidupan. Status kesehatan wanita yang memasuki periemenopause sebagian besar akan ditentukan oleh riwayat kesehatan dan reproduksi sebelumnya, gaya hidup, dan faktor lingkungan. Gejala periemenopause dan pascamenopause dapat mengganggu kehidupan pribadi dan profesional, dan perubahan yang terkait dengan menopause akan memengaruhi kesehatan perempuan seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu perawatan periemenopause memainkan peran penting dalam peningkatan penuaan yang sehat dan kualitas hidup. Menopause dapat menjadi transisi penting dari perspektif sosial, serta perspektif biologis. Secara sosial, pengalaman menopause pada perempuan dapat dipengaruhi oleh norma gender, faktor keluarga dan sosial budaya, termasuk bagaimana penuaan perempuan dan transisi menopause dipandang dalam budayanya (WHO. 2022)

PENGERTIAN MENOPAUSE

Lokakarya tahun 2001 Tahapan Penuaan Reproduksi (STRAW) mendefinisikan ke dalam tiga kategori dari tujuh tahap kehidupan perempuan dewasa meliputi reproduksi, transisi menopause serta pascamenopause. Dengan memiliki subkategori dari masing masing kategori sesuai proses siklus menstruasi serta sistem endokrin (Huhman. R H. 2024).

Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami, yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Seorang perempuan dikatakan sudah

DAFTAR PUSTAKA

- AUSTRALASIAN MENOPAUSE SOCIETY. 2022. What is menopause?.
<https://www.menopause.org.au/hp/information-sheets/what-is-menopause>
- Ambikairajah A, Walsh E, Cherbuin N. 2022. A review of menopause nomenclature. *Reprod Health*. 2022 Jan 31;19(1):29. doi: 10.1186/s12978-022-01336-7. PMID: 35101087; PMCID: PMC8805414.
- David G. Weismiller MD, ScM . Menopause.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S009545430800105X>
- Gleneagles Hospital. 2022. Menopause.
<https://www.gleneagles.com.sg/id/conditions-diseases/menopause/symptoms-causes>
- Harlow SD, Gass M, Hall JE, Lobo R, Maki P, Rebar RW, Sherman S, Sluss PM, de Villiers TJ; 2012. STRAW 10 Collaborative Group. Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. *Menopause*. 2012 Apr;19 (4):387-95. doi: 10.1097/gme.0b013e31824d8f40. PMID: 22343510; PMCID: PMC3340903.
- Healthdirect Australia. 2024. Perimenopause.
<https://www.healthdirect.gov.au/perimenopause>
- Huhman. R H. 2024. Defining the Stages of Reproductive Aging With STRAW. <https://www.volusonclub.net/empowered-womens-health/defining-the-stages-of-reproductive-aging-with-straw/>
- Kemenkes RI. 2022. Menopause.https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause

- McNeil M A, Merriam S B. 2021. Menopause. PMID: 34251902 DOI: 10.7326/AITC202107200. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34251902/>
- Peacock K, Carlson K, Kari M. Ketvertis . 2023. Menopause. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507826/>
- US Preventive Services Task Force; Mangione CM, et all. 2022. Hormone Therapy for the Primary Prevention of Chronic Conditions in Postmenopausal Persons: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. 2022 Nov 1;328(17):1740-1746. doi: 10.1001/jama.2022.18625. PMID: 36318127.
- WHO. 2022. Menopause. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/menopause>

PROFIL PENULIS



Ns. Grace Carol Sipasulta, M.Kep., Sp.Kep. Mat

Lulus dari Akademi Perawat RS PGI Tjikini tahun 1985. Tahun 1987 mendampingi suami dr Iwan Gimyar Tanihatu. M.Kes tugas INPRES di Maluku Tengah daerah PKM Mako dan PKM Namlea sebagai Kepala Puskesmas di Pulau Buru. Mengabdi ke negara bertugas CPNS di RSU Haulusi Kuda Mati Kota Ambon

1989 sebagai tenaga keperawatan ruang ICU dan mengajar Akademi Keperawatan Depkes Maluku, setelah PNS tahun 1990 ikut suami ke Jakarta dan tugas di Akademi Keperawatan Depkes Wijaya Kusuma Dapoer susu. Tahun 1992 Suami bertugas di Vico Indonesia di Kota Balikpapan, saya di SPK DepKes Balikpapan, berubah menjadi Akademi Kebidanan Depkes yang mengantar saya ke beberapa Kota dan Kabupaten di Kalimantan Timur meningkatkan Pendidikan Bidan D1 ke Amd Keb, kemudian menjadi ke Poltekkes Kemenkes Kaltim. Tahun 2000 tingkatkan Pendidikan S.Kep dan Ners selesai tahun 2004 di FIK UI, tahun 2008 tingkatkan Pendidikan ke M.Kep tahun 2010 dan lulus Sp.Kep.Mat di 2011. *Basecamp* di Kampus C Balikpapan sampai saat ini.

BAB 16

OSTEOPOROSIS

Ma'rifatul Nur Mahmudah
UIN Raden Mas Said, Surakarta
E-mail: marifahnurdah@gmail.com

PENDAHULUAN

Proses menghilangnya kemampuan sistem histologis sebagai bentuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya yang biasa disebut proses penuaan, karena tidak dapat menahan lesi atau memperbaiki kerusakan. Jumlah penduduk Indonesia mencapai 269,9 juta jiwa, dimana 28,7 juta jiwa dari total penduduk atau 10,6% merupakan lansia. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia juga disertai dengan berbagai penyakit, salah satunya adalah osteoporosis.(Ezalina et al., 2023)

Menurut World Health Organization (WHO) osteoporosis menempati urutan kedua setelah penyakit jantung sebagai masalah kesehatan utama di dunia, penderita osteoporosis yang berusia 50 tahun terdiri dari satu dari lima pria dan satu dari tiga wanita, yang berarti di seluruh dunia terdapat 200 juta orang penderita osteoporosis. Fraktur akibat osteoporosis akan terjadi di Asia pada tahun 2050 diperkirakan mencapai 50%. Osteoporosis di Jepang, Amerika, dan Eropa berjumlah 75 juta orang, sedangkan di Cina 84 juta orang, dan di seluruh dunia terdapat 200 juta penderita osteoporosis. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi Kementerian Kesehatan RI di 14 provinsi menunjukkan bahwa masalah osteoporosis di Indonesia sudah mencapai tingkat yang perlu diwaspadai, yaitu sebesar 19,7%. Hal ini menyebabkan kecenderungan osteoporosis di Indonesia

6 kali lebih tinggi dibandingkan negara lain. (Ezalina et al., 2023)

Osteoporosis merupakan penyakit tulang yang ditandai dengan berkurangnya massa tulang dan struktur mikro serta menurunnya jaringan tulang yang dikaitkan dengan meningkatnya kerapuhan dan meningkatnya risiko patah tulang. Osteoporosis merupakan salah satu ancaman utama penuaan, dan prevalensinya adalah 30% pada wanita dan 15% pada pria yang berusia di atas 50 tahun. Osteoporosis ditandai dengan menurunnya kandungan mineral tulang beserta matriks tulang, sehingga pengerasan tulang berkurang, tetapi komposisi tulang tetap normal.(Clynes et al., 2020)

Patah tulang merupakan komplikasi osteoporosis yang paling penting. Patah tulang menyebabkan meningkatnya angka kematian, kecacatan, dan meningkatnya biaya medis. Osteoporosis lebih banyak dijumpai pada wanita dibandingkan pada pria. Penyakit ini bermanifestasi ketika terjadi patah tulang, terutama di daerah tulang belakang dan panggul.(Clynes et al., 2020)

Dalam hal ini, pentingnya bagi wanita atau pria sebelum memasuki masa lansia untuk menjaga kesehatan tulang dengan menjaga pola hidup sehat, menambah aktivitas fisik, tidak merokok, menambah asupan makanan yang bergizi, menambah wawasan terkait osteoporosis agar dapat melakukan pencegahan sebelum terdiagnosis, melakukan pemeriksaan fisik ke dokter apabila sudah merasakan adanya gejala osteoporosis kemudian melakukan pengobatan atau terapi untuk penyembuhan.

DEFINISI OSTEOPOROSIS

Osteoporosis merupakan penyakit tulang yang terjadi karena menurunnya massa tulang dan kepadatan mineral tulang atau ketika struktur dan kekuatan tulang berubah. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kekuatan tulang yang dapat

- Karim, U. N., Dewi, A., Studi, P., Keperawatan, I., Keperawatan, F., & Kebidanan, D. (2023). EDUKASI DAN PROGRAM VITAMIN D DALAM PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 8(2), 377–381.
- Maesaroh, S., & Fauziah, A. N. (2020). Efektifitas Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia 45 -60 Tahun. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 127. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.380>
- Mia Audina. (2019). Suplementasi Kalsium Dan Vitamin D Pada Wanita Usia Subur Sebagai Pencegahan Osteoporosis Postmenopause. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 8(2), 35–40. <https://doi.org/10.30743/jkin.v8i2.27>
- Ngurah, I. G., Aryana, W., Orthopaedi, D., Kedokteran, F., Udayana, U., & Sanglah, R. (2023). Konsep Diagnosis dan Penatalaksanaan Fraktur Osteoporosis Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 10(4). <https://doi.org/10.7454/jpdi.v10i4.1030>
- Puteri Hutami, I., & Nuraisa Jausal, A. (2023). Osteoporosis: Etiologi hingga Tatalaksana. In *Anisa Nuraisa Jausal / Osteoporosis: Etiologi hingga Tatalaksana Medula /* (Vol. 13).
- Riggs, B. L. (1991). Overview of osteoporosis. *The Western Journal of Medicine*, 154(1), 63–77. <https://doi.org/10.19080/oroaj.2017.05.555673>
- Rozenberg, S., Bruyère, O., Bergmann, P., Cavalier, E., Gielen, E., Goemaere, S., Kaufman, J. M., Lapauw, B., Laurent, M. R., De Schepper, J., & Body, J. J. (2020). How to manage osteoporosis before the age of 50. *Maturitas*, 138(April), 14–25. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.05.004>
- Savio, S. D. (2018). *CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT Akreditasi PP IAI-2 SKP Osteoporosis dan Terapi Bisfosfonat*. 45(7), 519–522.

- Syam, Y., Noersasongko, D., & Sunaryo, H. (2014). Fraktur Akibat Osteoporosis. *E-CliniC*, 2(2). <https://doi.org/10.35790/ecl.2.2.2014.4885>
- Wiyasa, I. (2019). *Penatalaksanaan Osteoporosis pascamenopause* (A. Juairi (ed.); Pertama). UB Press.
- Yuhandri, Y. (2018). Diagnosa Penyakit Osteoporosis Menggunakan Metode Certainty Factor. *Jurnal RESTI (Rekayasa Sistem Dan Teknologi Informasi)*, 2(1), 422–429. <https://doi.org/10.29207/resti.v2i1.349>
- Zaki, A. (2020). *Buku Saku Osteoporosis* (M. Jatmiko (ed.); Pertama). HAJA Mandiri.

PROFIL PENULIS



Ma'rifatul Nur Mahmudah

Penulis menempuh pendidikan S-1 di Universitas Darussalam Gontor, Program Studi Pendidikan Agama Islam pada tahun 2021, dan melanjutkan S2 UIN Raden Mas Said Surakarta Program Studi Pendidikan Agama Islam pada tahun 2024 sampai sekarang. Penulis adalah seorang mahasiswa yang senang mencoba hal baru sebagai pengalaman hidup, sebelumnya penulis aktif di bidang pendidikan yaitu berprofesi sebagai guru di sebuah lembaga pendidikan swasta selama kurang lebih 7 tahun. Pada saat ini penulis tertarik dalam bidang penulisan karya ilmiah sebagai bentuk menambah wawasan ilmu dan pengalaman hidup. Penulis yang baru saja menerbitkan karya debutnya, yang menandai langkah awal dalam dunia literasi. Karya pertamanya, lahir dari kecintaannya terhadap literasi. Melalui karya pertamanya ini, Penulis berharap dapat memberikan pengalaman berharga bagi pembaca dalam bentuk wawasan. Debut ini hanyalah awal dari perjalanan penulis, dengan rencana untuk terus menulis dan berbagi wawasan lebih banyak lagi di masa mendatang. Semoga bermanfaat dan terimakasih.

BAB 17

POST POWER SYNDROME

Inda Puspita Sari
Universitas Cenderawasih, Jayapura
E-mail: indasarira@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Menua merupakan salah satu proses dalam perkembangan individu yang tidak dapat dihindari. Menua merupakan proses alamiah yang menunjukkan bahwa individu telah melewati tahap dalam kehidupannya. Nikitin dan Freund (2019; Baltes, Lindenberger dan Staudinger, 2006) menjelaskan bahwa usia pada seseorang, bukan sekedar proses pasif pematangan dan pengembangan kemampuan serta keterampilan tetapi interaksi yang berkelanjutan dan dinamis antara individu dengan lingkungan. Sepanjang kehidupan individu, terdapat tugas perkembangan yang harus dilalui. Tugas perkembangan tersebut dapat menjadi tantangan tersendiri dalam kehidupan. Zadworna dan Bulik (2019; Hutteman et al., 2014) mengemukakan bahwa tugas perkembangan dapat dianggap sebagai tantangan yang dihadapi oleh setiap individu dalam periode usia tertentu dan berfungsi sebagai penentu penting jalannya perkembangan normal serta dampaknya. Lebih lanjut, Zadworna dan Bulik, (2019) mengemukakan bahwa sumber tugas perkembangan merupakan perubahan biologis yang terkait dengan usia, serta tradisi budaya dan aspirasi individu. Pelaksanaan tugas perkembangan yang efektif memberikan individu rasa kepuasan, dan ini dapat menjadi dasar untuk membuat kesimpulan tentang kenormalan perkembangan individu.

Memasuki usia dewasa, banyak perubahan yang dialami oleh individu baik perubahan fisik, perubahan psikis dan juga

perubahan dalam kehidupan sosial. Perubahan-perubahan yang terjadi memnuat individu harus mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi. Nikitin dan Freund (2019) mengemukakan bahwa adaptasi mengacu pada proses mengoptimalkan kesesuaian antara individu dan lingkungan ketika menghadapi perubahan internal atau eksternal. Nikitin dan Freund (2019) mengemukakan bahwa terdapat bukti empiris yang menyatakan bahwa sebagian individu berhasil menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan perubahan keadaan seiring bertambahnya usia.

Masa dewasa merupakan tahapan perkembangan yang cukup lama dilalui oleh individu. Masa dewasa pada individu digolongkan menjadi masa dewasa awal, masa dewasa madya, masa dewasa akhir. Terdapat tugas perkembangan yang harus dilewati pada setiap periode masa tersebut. Pada masa dewasa awal misalnya, Paputungan (2023; Hurlock, 1980) mengemukakan bahwa salah satu tugas perkembangan individu yaitu mendapatkan pekerjaan. Seiring bertambahnya usia, maka individu akan memasuki masa dewasa selanjutnya dengan tugas perkembangan yang berbeda, yaitu masa dewasa madya dan dengan salah satu tugas perkembangannya yaitu mengalami penyesuaian diri terhadap menyongsong masa pensiun.

Masa pensiun merupakan salah satu masa yang penting dalam kehidupan individu. Denton dan Spencer (2008) mengemukakan bahwa Pensiun pada umumnya merujuk pada penarikan diri dari kehidupan kerja berbayar. Lebih lanjut Denton dan Spencer (2008) menjelaskan bahwa dalam praktiknya, pensiun merupakan sesuatu yang terjadi pada individu dengan status bekerja terutama pada pekerja yang lebih tua, dan ‘lebih tua’ biasanya diartikan berusia di atas 50 atau 55, atau bahkan 60 tahun. Alavi, Momtaz dan Alipour (2023) mengemukakan bahwa Pensiun adalah bagian dari proses kehidupan yang melibatkan keuntungan dan kerugian, sesuai

Post power syndrome atau *Retirement Syndrome* pada individu berkaitan erat dengan masalah kesehatan secara umum yang mencakup penyakit fisik, kecemasan, insomnia, disfungsi sosial, dan depresi di kalangan orang dewasa yang lebih tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Alavi, Z., Momtaz, Y. A., & Alipour, F. (2023). Facilitators and barriers for successful retirement: a qualitative study. *The Pan African Medical Journal*, 44.
- Denton, F., Spencer, B. (2009). What Is Retirement? A Review and Assessment of Alternative Concepts and Measures. *Canadian Journal on Aging*, 63–76.
- Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. (2006). *Ketika Pensiun Tiba*. Wijayata Media Utama.
- Hassan, U. M. (2019). Emotional Intelligence and Subjective Well Being: Exploration of Teachers' Burning Dilemma. *Problems of Psychology in the 21st Century*, 13(2), 101–112. <https://doi.org/10.33225/ppc/19.13.101>
- Hed, S., Berg, A. I., Hansson, I., Kivi, M., Waern, M. (2024). . Depressive symptoms across the retirement transition in men and women: associations with emotion regulation, adjustment difficulties and work centrality. *BMC Geriatrics*, 24.
- Henning, G., Stenling, A., Bielak, A. A. M., Bjälkebring, P., Gow, A. J., Kivi, M., Terera, G.M., Johansson, B., Lindwall, M. (2020). Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition. *Aging & Mental Health*, 25, 621–631.
- Hermi. (2016). *Kerja Bahagia Pensiun Mulia. (Happy when Working, Content when Retired)*. Mitra Wacana Media.
- Hu, J., Stauvermann, P.J., Nepal, S., Zhou, Y. (2023). Can the Policy of Increasing Retirement Age Raise Pension

- Revenue in China—A Case Study of Anhui Province. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20.
- Lee, Y., Chi, I., Palinkas, L. (2018). Retirement, Leisure Activity Engagement, and Cognition Among Older Adults in the United States. *Journal of Aging and Health*. <https://doi.org/10.1177/0898264318767030>
- Liu, P., Thrasher, G., Ye, Y., Shi, J. (2023). Goal-Pursuit Tendencies and Retirement Planning: A Time-Lagged and Multi-Dimensional Investigation. *Work, Aging and Retirement*.
- Madero-Cabib, I., Azar, A., Guerra, J. (2022). Simultaneous employment and depressive symptom trajectories around retirement age in Chile. *Aging & Mental Health*, 26, 1143–1152.
- McLauchlan, L., Kelaita, P., Kowalski, M., & Ritter, A. (2023). Post-retirement enlightenment syndrome: Worthy of investigation. *The International Journal on Drug Policy*.
- Nikitin, J., Freund, A. (2019). *The Adaptation Process of Aging. In book: The Cambridge Handbook of Successful Aging* (pp. 281–298). Cambridge University Press.
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal. Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3.
- Pusadan, F. R. . (2014). Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Retirement syndrome pada Guru Menjelang Pensiuin (Relationship between Religiosity and Emotional Regulation and the Tendency of Retirement syndrome among Teachers Prior to Retirement). *Jurnal Psikologi (Journal of Psychology)*, 1.
- Qorbani, S., Majdabadi, Z. A., Nikpeyma, N., Haghani, S., Shahrestanaki, S. K., & Poortaghi, S. (2024). The effect of participation in support groups on retirement syndrome in older adults. *BMC Geriatrics*, 24.

- Santoso, A., Lestari, N. B. (2008). Peran Serta Keluarga Lansia yang Mengalami Post Power Syndrome. *Media Ners*, 2.
- Saputra, A.T.Y.F., Rahmawati, D & Kaloh, A. P. (2020). The Relationship Between Self-Esteem And Retirement Syndrome Among Angkasa Pura's Former Upper Managerial Retirees In Facing Retirement. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 25(2), 39–43.
- Wang, M., Shi, J. (2013). *Psychological Research on Retirement. Annual review of psychology*.
- Zadworna, M., Bulik, O. (2019). Satisfaction with Life in Old Age -the Role of Developmental Tasks Attainment and Resiliency. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 23–35.

PROFIL PENULIS



Inda Puspita Sari

Lahir pada 25 Oktober 1990, di kota Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan dan saat ini menetap di Kota Jayapura Provinsi Papua. Menyelesaikan pendidikan mulai dari SD, SMP dan SMA di Kota Palopo. Menempuh pendidikan program S1 di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar di kota Makassar pada tahun 2009 – 2013 dan kemudian melanjutkan pendidikan dengan peminatan Psikologi Komunitas dan Pembangunan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga di Surabaya pada tahun 2014 – 2016. Tahun 2016 – 2017, memulai karir sebagai Dosen kontrak yang mengajar pada bidang Psikologi Sosial di Kota Makassar dan juga bergabung pada lembaga Konsultan Psikologi. Pada Tahun 2018, menjadi Dosen tetap di Universitas Cenderawasih Fakultas Kedokteran. Sebagai dosen, aktif dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi dan juga kegiatan – kegiatan diluar kampus lainnya.

PSIKOLOGI LANSIA

- BAB 1 : Definisi Lansia
Musrifah
- BAB 2 : Tugas Perkembangan Lansia
Saepulloh
- BAB 3 : Perubahan Fisik Lansia
Deri Saputra
- BAB 4 : Perubahan Hormon dan Metabolik Lansia
Genevieve Esmeraldine Tanihatu
- BAB 5 : Perubahan Kognitif Lansia
Ibnu Imam Al Ayyubi
- BAB 6 : Perubahan Emosi Lansia
Ventyh Angelika
- BAB 7 : Perubahan Kecerdasan Lansia
Wina Lova Riza
- BAB 8 : Gaya Hidup Lansia
Eko Prayetno
- BAB 9 : Sosial Ekonomi Lansia
Sheny Yulianty
- BAB 10 : Sexual Lansia
Hafizhah Al Husna
- BAB 11 : Perubahan Minat Lansia
Ai Sri Masfuroh
- BAB 12 : Pemberdayaan Budaya Lansia
Deden Hilmansah
- BAB 13 : Penguasaan Teknologi Bagi Lansia
Mohammad Sabarudin
- BAB 14 : Kesehatan Mental Lansia
Nuram Mubina
- BAB 15 : Menopause
Ns Grace Carol Sipasulta
- BAB 16 : Osteoporosis
Ma'rifatul Nur Mahmudah
- BAB 17 : Post Power Syndrome
Inda Puspita Sari



FUTURE SCIENCE

Jl. Terusan Surabaya, Gang 1 A No. 71 RT 002 RW 005,
Kel. Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,
Provinsi Jawa Timur.
Website : www.futuresciencepress.com



IKAPI
IKATAN PENGETAHUAN INDONESIA
No. 348/JTI/2022

ISBN 978-634-7037-45-9
ISBN 978-634-7037-44-2 (PDF)



9 786347 037459