

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang No. 13/ tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia menyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Sementara itu WHO menyatakan bahwa lanjut usia meliputi usia pertengahan yaitu kelompok usia 45-59 tahun. Selain itu lansia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologi dan fisik serta kejiwaan dan social (Nugroho, 2008).

Perkembangan penduduk lanjut usia (Lansia) di Indonesia menarik diamati. Kantor Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat melaporkan, jika tahun 1980 usia harapan hidup (UHH) 52,2 tahun dan jumlah lansia 7.998.543 orang (5,5%) maka pada tahun 2006 menjadi 19 juta orang (8,9%) dan UHH juga meningkat 66,2 tahun. Pada tahun 2010 saja penduduk lansia di Indonesia mencapai 23,9 juta atau 9,8% dan UHH sekitar 67,4 tahun. Sepuluh tahun kemudian atau pada tahun 2020 perkiraan penduduk lansia di Indonesia mencapai 28,8 juta atau 11,34% dengan UHH sekitar 71,1 tahun.

Menjadi tua atau menua (*aging*) adalah suatu keadaan yang terjadi karena suatu proses yang disebut dengan proses menua. Proses menua merupakan fenomena universal yang kecepatannya atau laju prosesnya bervariasi dari satu ke lain individu. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor

endogen (genetik dan biologis) serta faktor eksogen (lingkungan, gizi, pola dan gaya hidup, sosial, budaya, ekonomi dan penyakit) (Rochmah, 2004)

Kemunduran yang dialami oleh individu lanjut usia baik secara fisik, sosial atau ekonomi seringkali mengakibatkan suatu persoalan tersendiri. Hal tersebut lebih dikarenakan lanjut usia itu sendiri belum bisa menerima proses ketuaanya dan terjadinya perubahan-perubahan dalam dirinya. Lanjut usia yang bermasalah dalam proses penuaannya seringkali diiringi dengan adanya rasa tidak puas terhadap dirinya sendiri ataupun terhadap lingkungan sekitarnya.

Persoalan yang dialami lanjut usia karena terjadinya perubahan-perubahan karena proses penuaan, menuntut suatu strategi tersendiri sehingga lanjut usia mampu mempunyai citra diri yang positif dan mempunyai rasa optimis dalam menghadapi proses penuaannya. Dalam memandang lanjut usia secara positif dan optimis maka digunakan konsep *successful aging*. Rowe and Kahn (dalam Tate, dkk, 2002) mendefinisikan *successful aging* sebagai individu yang sudah lanjut usia yang tercegah dari berbagai penyakit, mampu memelihara fungsi fisik dan kognitif yang tinggi serta mempunyai keterikatan positif dengan kehidupannya. Vaber. Et. al (dalam Tate, dkk, 2002) menjelaskan *successful aging* dengan beberapa konsep yaitu mempunyai teman dan keluarga, berdamai dengan diri sendiri, mempunyai aktivitas yang moderat, mampu beradaptasi, serta mengenali keterbatasan diri.

Beberapa penelitian mengenai lansia terutama dalam usaha pencapaian *successful aging* telah dilakukan. Penelitian yang dilakukan di Indonesia

diantaranya penelitian Setiyartomo (2004) menunjukkan mayoritas subjek akan merasa lebih tenang apabila mulai aktif dalam kegiatan keagamaan. Selain itu hasil penelitian Dahri (2008) menunjukkan lansia akan lebih bahagia apabila memiliki penerimaan diri dan dukungan sosial dari pada lansia yang hanya memiliki salah satu dari keduanya. Di negara lain penelitian mengenai lanjut usia juga telah banyak dilakukan. Liang, dkk (2003) dalam penelitiannya mengungkap tiga faktor penting yang mempengaruhi successful aging yakni kesehatan, psikologis, dan kepribadian. Penelitian yang dilakukan oleh Jopp dan Rott (2006) mengungkap bahwa kemampuan adaptasi pada lansia yang bahagia dipengaruhi juga oleh keyakinan pada diri dan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari.

Suwarti (dalam Sari, 2002) mengemukakan bahwa lanjut usia yang mampu melewati *fase ego integrity* versus *despair* dan mencapai integritas diri maka lanjut usia dapat menikmati masa tuanya dengan tetap beraktivitas sesuai dengan kondisi fisiknya dan tetap berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya misalnya mengikuti kerja bakti, pengajian, paguyuban yang diadakan di lingkungan tempat tinggalnya. Hal tersebut memacu lanjut usia merasa tetap dihargai sehingga menimbulkan semangat dan gairah hidup. Adapun aktivitas-aktivitas yang dilakukan kelompok lanjut usia berupa aktivitas fisik, aktivitas sosial dan aktivitas mental dapat mendorong lansia untuk mengembangkan sikap penghargaan dan merasa berguna serta tidak dikucilkan masyarakat.

Di lain pihak, seperti kita ketahui bahwa periode lanjut usia adalah suatu periode akhir dari kehidupan manusia yang membutuhkan suatu perhatian tersendiri. Lanjut usia dapat mengalami apa yang dinamakan stagnasi atau despair atau rasa putus asa dalam menghadapi masa tuanya. Lanjut usia yang merasa putus asa dengan kehidupannya di hari tua berarti lanjut usia tersebut tidak mempunyai citra diri yang positif dan juga rasa optimis dalam dirinya sehingga dalam menjalani masa tuanya individu lanjut usia tersebut akan tidak mampu menemukan makna atau arti hidupnya (Setyabudhi dan Hardywinoto, 2000). Makna hidup tidak hanya dicari oleh individu yang masih muda namun lanjut usiapun mencari apa makna hidup yang telah dijalani lanjut usia selama hidupnya. Makna hidup yang diperoleh lanjut usia akan membawa lanjut usia pada kondisi tua yang sukses atau dikatakan sebagai *successful aging* (Setyabudhi dan Hardywinoto, 2000).

Makna hidup yang dicari oleh individu lanjut usia terdiri atas adanya visi hidup dan pemenuhan visi hidup. Visi hidup tersebut antara lain aktualisasi diri, dekat dengan Tuhan, produktif, dan mempunyai motivasi. Sedangkan pemenuhan terhadap visi hidup meliputi kreatif dan interpretasi terhadap pengalaman. Aktualisasi diri mampu diraih oleh individu lanjut usia apabila lanjut usia sudah berhasil mencapai apa yang diinginkan dan merasa puas dengan hasil tersebut. Sehingga apabila lanjut usia berhasil mengaktualisasikan dirinya maka lanjut usia akan mampu mencari makna hidupnya.

Berdasarkan data Purbalingga dalam Angka 2012 diketahui jumlah penduduk di Kabupaten Purbalingga tahun 2010 sebanyak 851.963 jiwa, jumlah tersebut meningkat pada tahun 2011 menjadi 863.391 jiwa, dari jumlah tersebut 21.44% diantaranya merupakan lansia usia 50 tahun sampai diatas 75 tahun. Sedangkan dari data Kecamatan Purbalingga dalam Angka 2012 diketahui jumlah lansia di Desa Purbalingga Kidul sebanyak 1.108 lansia atau 11.9% usia 50-69 tahun, jumlah lansia tersebut merupakan jumlah terbanyak dibandingkan desa lainnya di Kecamatan Purbalingga dengan jumlah total 9.327 lansia. Dari hasil wawancara penulis terhadap 10 lansia, hanya 4 orang yang menyatakan masih aktif dalam kegiatan sosial di desa misalnya arisan atau kerja bakti, 6 orang lainnya kurang aktif dan cenderung tidak peduli terhadap kegiatan sosial masyarakat serta dari pengamatan lansia tersebut merasa kesepian karena kurang diperhatikan oleh keluarganya. Perasaan kesepian tersebut semakin bertambah ketika fisik mereka menurun, karena lansia tersebut tidak bisa terlalu beraktifitas untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan kesepian yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik mengambil penelitian dengan judul *Successful Aging Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Aktivitas Dan Kebermaknaan Hidup di Desa Purbalingga Kidul Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga*”.

B. Perumusan Masalah

Lanjut usia yang mempunyai kekuatan untuk mengontrol hidupnya dan memilih kegiatan-kegiatan untuk mengisi hari-harinya dengan menggunakan

visi hidup dan pemenuhan visi hidup secara tidak langsung akan membangun makna dalam hidupnya sehingga segala kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh individu lanjut usia akan dirasakan berguna. Lanjut usia akan mempunyai suatu makna hidup yang positif tentang apa yang sudah dilakukan sehingga lanjut usia mampu beraktivitas dalam segala aspek kehidupannya meskipun terbatas sehingga mampu menjadi lanjut usia yang sukses atau *successful aging* (Glanz & Neikrug, 2003).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik ingin meneliti apakah ada hubungan antara aktivitas dan kebermaknaan hidup dengan *successful aging* pada lansia di Desa Purbalingga Kidul Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas dan kebermaknaan hidup dengan *successful aging* pada lansia di Desa Purbalingga Kidul Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia (umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan) di Desa Purbalingga Kidul Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.
- b. Mengetahui gambaran aktivitas lansia, kebermaknaan hidup dan *successful aging* di Desa Purbalingga Kidul Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.

- c. Menganalisis hubungan aktivitas dan kebermaknaan hidup dengan *successful aging* pada lansia di Desa Purbalingga Kidul Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi umum mengenai hubungan aktivitas dan kebermaknaan hidup dengan *successful aging* pada lansia di Desa Purbalingga Kidul Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga.

2. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti dapat di jadikan sarana untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang *Successful Aging* pada lansia.

3. Bagi Lansia

Bagi lanjut usia, sebagai pertimbangan dalam aktivitas sehari-hari dan proses pemaknaan hidup agar hidupnya terasa berarti.

4. Bagi Keluarga Lansia

Bagi keluarga lanjut usia, sebagai pertimbangan untuk selalu memberikan perhatian dan kasih sayang keluarganya yang telah lanjut usia agar lanjut usia tidak merasa kesepian.

E. Penelitian Terkait

1. Widiyari (2010) berjudul “Dinamika Psikologis Pencapaian *Successful Aging* Pada Lansia Yang Mengikuti Program Yandu Lansia”. Penelitian

ini dilakukan dengan metode kualitatif tipe studi kasus. Pemilihan subjek menggunakan purposive sampling. Subjek terdiri dari lansia yang berusia 70-85 tahun yang mengikuti Posyandu Lansia. Penelitian dilakukan di Dusun Modinan, Desa Banyuraden, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman. Validitas penelitian dilakukan menggunakan triangulasi sumber data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika psikologis pencapaian successful aging pada lansia mencakup perkembangan dan perubahan pada diri lansia. Perkembangan berupa penurunan fisik dan psikologis, sedangkan perubahan, seperti perubahan peran, adanya penerimaan dan penyesuaian pada penurunan yang dialami, serta persiapan menghadapi kematian. Diketahui adanya faktor-faktor yang mempengaruhi tercapainya successful aging pada lansia yang mengikuti Posyandu Lansia ditekankan pada berbagai kegiatan yang menekankan aspek kesehatan, yaitu menumbuhkan pemahaman lansia terhadap kesehatan dan penerimaan diri terhadap kondisi fisik. Bermodal kesehatan, aspek psikologis terpenuhi, lansia tidak tergantung kepada orang lain untuk melakukan kegiatannya. Lansia mampu mandiri dan menyesuaikan diri dengan kondisi ekonomi serta mempertahankan hubungan dengan keluarga dan masyarakat.

2. Dinanti (2011) dengan judul "Kebermaknaan Hidup pada Lanjut Usia".

Tujuan penelitian ini, yaitu untuk memahami secara mendalam kebermaknaan hidup pada lanjut usia. Bagaimana para lanjut usia bersikap memandang hidupnya. Metode pengumpulan data pada penelitian ini

menggunakan wawancara dan observasi. Informan dalam penelitian ini 7 orang lanjut usia yang tinggal di panti wredha ataupun di luar panti wredha kota Surakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup dibentuk oleh beberapa hal, yaitu kegiatan sehari-hari, harapan, pengalaman hidup, yang ingin dilakukan dalam hidup, cara memandang lingkungan sosial dan pandangan mengenai kematian. Hal ini menghasilkan outcome yaitu, manfaat melakukan kegiatan, cara memenuhi kegiatan, perasaan menjalani hidup, cara mengatasi kebosanan dan yang diinginkan hadir dalam hidup. Dari sinilah muncul kebermaknaan hidup, yang juga mendapat dukungan dari keluarga, tetangga dan teman-teman informan yang akhirnya muncul rasa mandiri dalam diri informan.