



Masalah Umum Psikologis Lansia dan Pencegahannya

"Tetap Bahagia di Usia Senja"

Oleh:
Ihwan Sidiq Nugroho, S.Psi
PKB Ahli Muda

Tentang Lansia

Lansia atau lanjut usia merupakan fase akhir dari perkembangan manusia. Seorang dikatakan lansia apabila telah memasuki usia 60 tahun keatas. Proses menjadi seorang lansia ini diikuti dengan berbagai perubahan baik pada aspek fisik maupun psikologis yang rata-rata akan mengalami penurunan kualitas dan fungsi.

Secara umum kondisi fisik seseorang yang sudah memasuki masa lansia mengalami penurunan secara berlipat ganda. Kondisi fisik tersebut bersifat patologis berganda (*multiple pathology*), misalnya tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin keriput, gigi mulai rontok, tulang makin rapuh, dsb.

Kondisi psikologi dan psikososial pada lansia juga biasanya mulai jatuh pada masa krisis, seperti ketergantungan pada orang lain, menarik diri dari masyarakat, meningkatnya emosi dan sensitifitas psikologis, sampai dengan munculnya depresi.

Walaupun kejadian parah tidak terjadi pada semua lansia, namun hal ini perlu tetap menjadi perhatian khususnya bagi keluarga yang memiliki lansia. Penurunan fungsi fisik, kognitif dan psikologis pada lansia ini perlu mendapatkan perhatian karena tidak jarang hal-hal tersebut dapat menjadi awal mula penurunan kebahagiaan dan munculnya kecemasan bahkan depresi pada lansia.

Gangguan Psikologis pada Lansia

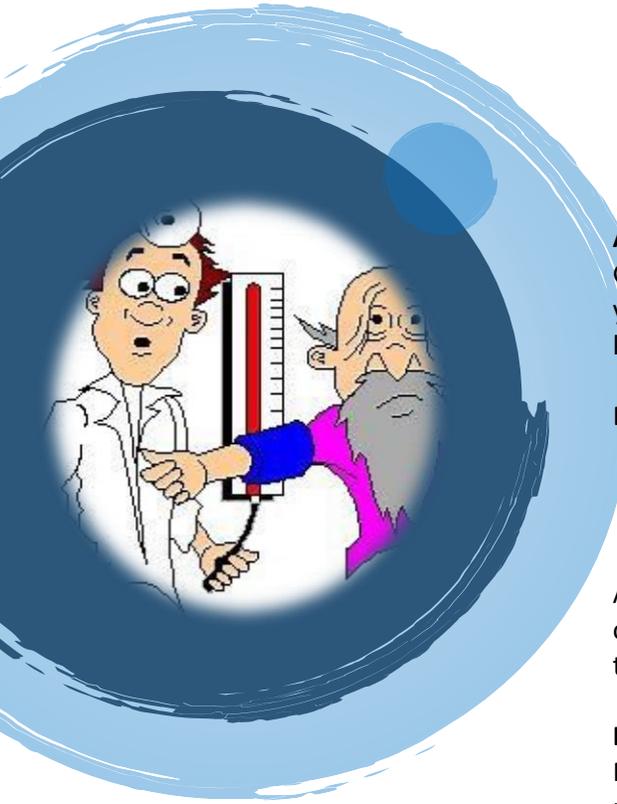
Depresi

Perasaan sedih dan penurunan motivasi hidup merupakan salah satu yang paling banyak ditemui pada lansia. Seiring dengan bertambahnya umur dan berkurangnya peran dalam masyarakat juga berpengaruh terhadap keparahan depresi.

Secara umum gejala depresi ini adalah:

- Penurunan motivasi
- Perasaan sedih berkelanjutan
- Kecemasan berkelanjutan
- Sulit tidur, dan
- Sering terjadinya perubahan emosi tanpa sebab pasti





Amnesia

Gangguan ingatan pada lansia menjadi hal yang juga paling sering terjadi yang diakibatkan oleh banyak faktor diantaranya karena penurunan kinerja fungsi syaraf otak.

Beberapa tanda/ gejala amnesia adalah:

- Menurunnya daya ingat baik sementara maupun permanen
- Sering mengalami kebingungan dan
- Kesulitan dalam mengenal lokasi

Amnesia bisa disebabkan oleh berbagai alasan seperti neurologis dan organik, seperti kerusakan otak karena benturan benda tumpul/kecelakaan. Amnesia juga bisa disebabkan oleh psikogenik.

Dementia

Merupakan kumpulan penyakit dengan berbagai gejala yang mana mengakibatkan perubahan pada lansia dalam cara berpikir dan berinteraksi dengan orang lain. Biasanya, memori jangka pendek, pikiran, kemampuan berbicara dan kemampuan motorik juga terganggu, bahkan dapat mengubah kepribadian seseorang.

Tanda dari dementia ini antara lain perubahan suasana hati dan munculnya sikap apatis. Secara umum ciri dari dementia ini mirip dengan amnesia yaitu berupa penurunan ingatan dan fungsi otak, hal ini terjadi karena kematian sel otak. Kematian sel otak ini bisa disebabkan oleh kekurangan oksigen/vitamin, infeksi, dan tumor.

insomnia dan sleep apnea

Seiring dengan bertambahnya usia maka jumlah jam tidur juga akan terpengaruh. Pada lansia biasanya jam tidur akan lebih pendek dibanding dengan usia muda, yang ditandai dengan menurunnya kualitas tidur seseorang.

Insomnia secara umum ditandai dengan beberapa kondisi antara lain:

- Kesulitan tidur ini terjadi setidaknya tiga kali setiap minggunya, dan telah berlangsung selama setidaknya satu bulan.
- Kesulitan tidur tetap ada meskipun ada situasi dan kesempatan yang optimal untuk tidur.
- Kesulitan tidur ini juga diasosiasikan dengan kesusahan dan gangguan di siang harinya.
- Kesulitan tidur, atau tidur namun tidak memberikan efek perbaikan badan.

Selain itu kesulitan tidur ini juga bisa terjadi karena halangan pada saluran pernapasan bagian atas, dan banyak ditemui pada lansia khususnya para perokok.



Alzheimer's Disease

Penyakit ini merupakan yang paling berisiko bagi lansia karena penderita dapat mengalami penurunan ukuran dan jaringan otak. Bagi penderita yang mengalami ini ada kemungkinan untuk tidak mengingat dan tidak merasionalisasikan setiap peristiwa yang dialami sehingga komunikasi akan sangat terganggu.

Pencegahan Penyakit Psikologi Lansia

Secara umum penerapan pola hidup sehat pada lansia menjadi suatu hal yang harus diterapkan untuk mendapatkan kehidupan lansia yang berkualitas.

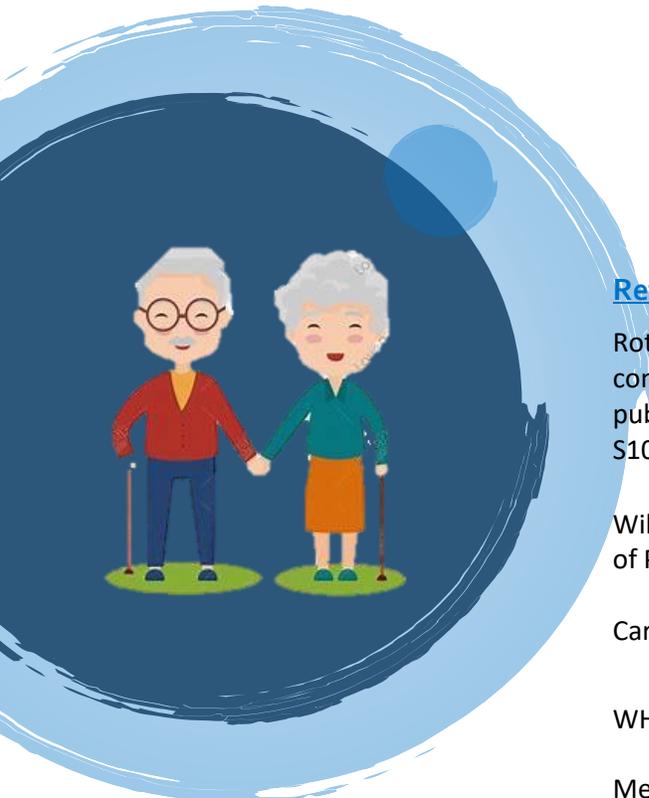
Lansia dengan aktifitas fisik dan sosial yang rutin cenderung lebih tahan terhadap potensi penyakit-penyakit lansia. Berkumpul dengan keluarga, teman-teman serta melakukan aktifitas fisik ringan seperti olahraga, rekreasi dan juga ibadah menjadi penambah daya tahan lansia terhadap penyakit-penyakit yang berkaitan dengan ingatan dan depresi.

Beberapa aktifitas yang dapat dilakukan lansia untuk pencegahan penyakit lansia antara lain:

- **Rekreasi**: hal ini dimanfaatkan untuk mengisi waktu luang bagi lansia, untuk bersosialisasi dengan sekitar yang dapat menghilangkan rasa bosan.
- **Aktifitas Keagamaan** : hal ini dilakukan untuk upaya meningkatkan ketenangan rohani dan jiwa lansia, dimana lansia biasanya sudah mulai berfikir untuk dapat menghadap Tuhan dengan cara yang baik
- **Aktifitas Bersama Keluarga** : keluarga menjadi lingkungan terdekat lansia, dan hal inilah yang layak dilakukan bahwa lansia dapat tinggal dan dirawat oleh keluarganya, bukan ditiptkan ke panti Jompo kecuali dalam kondisi sangat terpaksa. Hal ini dapat menimbulkan rasa aman dan nyaman bagi lansia Ketika berada di dekat keluarganya sendiri.
- **Stimulasi kognitif** : hal yang dapat dilakukan untuk stimulasi kognitif ini antara lain dengan bermusik, dengan bermain puzzle
- **Ikut dalam komunitas** : perkumpulan hobby, olahraga atau komunitas keagamaan bisa menjadi salah satu terapi alami untuk para lansia dalam hal menjaga hubungan sosial dan komunikasi.

Hal-hal tadi dipercaya dapat meningkatkan ketahanan lansia terhadap sumber sumber penyakit diatas, tentu saja disesuaikan dengan masing-masing lansia dan secara fisik juga perlu untuk tetap menjaga pola makan yang bergizi seimbang sesuai dengan kebutuhan lansia serta melakukan pemeriksaan kesehatan yang rutin.





References

Roth T. (2007). Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 3(5 Suppl), S7–S10.

Wilson, G., Rupp, C., & Wilson, W. (2006). AMNESIA | *American Journal of Psychiatry*.

Cara Mengatasi Gangguan Psikologis pada Lansia (halodoc.com)

WHO. Diakses pada 2021. Mental health of older adults.

MedlinePlus. Diakses pada 2021. Depression in older adults.

<https://www.omicsonline.org/open-access/the-growing-role-of-psychotherapy-in-the-elderly-2167-7182-1000272.php?aid=68756>



lhwan.nugroho@gmail.com

