

## Meningkatkan Well-being Individu Lanjut Usia

Menurut Perpres No 88 Th 2021 Lanjut Usia (lansia) adalah individu dengan usia 60 tahun ke atas. Masa dewasa akhir ditandai dengan penurunan perkembangan. Penurunan dari aspek fisik: Pertama, otak yang mulai menyusut serta terjadi kemunduran dari fungsi system saraf, lateralisasi sebagai bentuk kompensasi kerusakan otak karena berkurangnya spesialisasi dan fungsi bagian tertentu. Kedua, fungsi kekebalan tubuh, terjadi perubahan komposisi tubuh berupa penurunan pada tulang dan otot serta peningkatan lemak. Ketiga, pergerakan dalam berbagai tugas menurun. Keempat, perkembangan sensoris, ketajaman visual, pendengaran, penciuman dan cita rasa, sensitivitas terhadap rasa sakit menjadi berkurang. Kelima, sistem sirkulasi, paru-paru yang menurun serta gangguan kardiovaskuler meningkat. Aspek Kesehatan, kemungkinan terkena penyakit kronis (arthritis,  $\frac{3}{4}$  meninggal karena jantung, kanker, stroke), Osteoporosis, mengalami kecelakaan menjadi lebih umum terjadi pada lansia. Olahraga, nutrisi serta berat tubuh serat penanganan Kesehatan sangat berpengaruh terhadap Kesehatan lansia.

Data BPS tahun 2022 menunjukkan jumlah lansia di Indonesia sebanyak 10,48% dari total keseluruhan penduduk, dengan nilai rasio ketergantungan sebesar 16,09 dimana setiap satu orang lansia didukung sekitar 6 orang penduduk usia produktif. Separuh dari jumlah lansia pada tingkat pendidikan SD/ sederajat, dengan tamat 33,39% dan tidak tamat 28,42%. Lansia yang masih aktif secara ekonomi lebih dari separuh, masih bekerja 52,55% dan mencari pekerjaan 1,54%. Sebanyak 20,43% bekerja  $\leq 48$  jam dalam seminggu, 35,30% bekerja  $\leq 40$  jam seminggu, meskipun masuk dalam jam kerja berlebih (excessive hours) rata-rata penghasilan hanya sebesar 1,62 juta/bulan jauh dari upah minimum yang berpengaruh pada kondisi social ekonomi rumah tangga. Pemerintah melakukan upaya peningkatan kesejahteraan lansia melalui program bantuan dan jaminan social dalam pemenuhan kebutuhan dasar, Kesehatan kesejahteraan social, seperti PKH, KKS, BPNT, JKN (UU No 13 Th 1998). Namun, pemenuhan materiil juga harus diimbangi dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being), seperti pandangan negative terhadap lansia oleh pegawai di rumah perawatan dan masyarakat umum.

Psychological well-being tidak lepas dari dukungan lingkungan sosial dari keluarga/kerabat lansia. Untuk mendukung proses tersebut caregiver/keluarga pendamping maupun individu lanjut usia dapat memanfaatkan aplikasi GoLantang (Go Lansia Tangguh), untuk mendapatkan informasi terkait kelanjutusiaan, tips kesehatan, konsultasi (tanya dr.Hasto), serta kalkulator Kesehatan. Pemahaman lingkungan sekitar mengenai kelanjutusiaan dan berbagai masalah (fisik, psikis) yang timbul serta alternative solusi pemecahannya merupakan salah satu bentuk self-actualization serta empowerment dari lansia. Lansia mampu menjalankan fungsi sosial serta turut berperan aktif dalam bermasyarakat. Meski mengalami kemunduran dalam perkembangan kognitifnya, misalnya, performa memori, atensi selekti-terbagi lansia lebih buruk dari dewasa awal, tetapi apabila tugas yang diberikan sederhana, diberikan latihan yang cukup, perbedaan usia yang terjadi menjadi lebih kecil. Melibatkan lansia dalam kegiatan sederhana sehari-hari sesuai kapasitasnya, sehingga individu lansia tidak merasa powerless dan memiliki tingkat insecurity yang tinggi. Berbagai aspek seperti fisik, kognitif, sosioemosional, kesehatan (nutrisi, olahraga, gaya hidup), hingga saat menjelang ajal, kematian merupakan build-in yang menentukan kesejahteraan lansia. Bagi caregiver, karena memiliki ilmu pengetahuan kelanjutusiaan maka dapat digunakan sebagai bekal menyongsong masa lansia dengan penuh persiapan sehingga tercapainya kesejahteraan masa lansia, seperti data tingkat kesejahteraan lansia berbanding lurus dengan kemampuan membaca menulis yang jauh lebih baik serta tahun bersekolah yang lebih panjang.

Sumber:

Santrock, J W. 2011. Life Span Development. Jakarta: Erlangga.

Direktorat Bina Ketahanan Kelurga Lansia dan Rentan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2022. Panduan Pelaksanaan Gerakan Registrasi Lansia Tanguh Menggunakan Aplikasi Golantang  
Badan Pusat Statistik. 2022. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022.