

# KONSEP DASAR EMOSIONAL LANSIA

TAHUN 2023

ANGGIE NUR'AINI RAMADHANI

226016

[nur604280@gmail.com](mailto:nur604280@gmail.com)

Jurusan Kebidanan ITSK RS. DR SOEPRAOEN KEDAM V BRAWIJAYA MALANG

## PENDAHULUAN

Emosional adalah perasaan kuat yang muncul pada seseorang atau dalam kamus psikologi, atau keadaan yang muncul dari organisme, termasuk perubahan sadar, jauh di dalam sifat perubahan perasaan, emosi menjadi pengalaman sadar yang diaktifkan dari luar. pesona dan kondisi fisik (Meinarno, 2019). bertambahnya usia, perubahan emosi akan berubah-ubah sesuai dengan kondisi mereka. Contohnya seperti perempuan yang sudah memasuki menstruasi dan mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) emosi mereka akan memuncak dan berubah-ubah seiring dengan perubahan suasana hati.

Sejak manusia lahir emosi sudah ada karena emosi sangat penting bagi proses perkembangan manusia. Emosi tidak bisa direncanakan karena, emosi bagaikan air yang mengalir artinya emosi tidak tau kapan datangnya dan dimana tempatnya. Emosi tidak bisa dilihat tetapi bisa dirasakan dan diprediksi.

Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek kesehatan. Emosi pada lansia sangat unik. Hal ini dikarenakan usia mereka yang telah mencapai 60 tahun ke atas, membuat suasana hati yang sering berubah-rubah dan mengakibatkan pada emosi yang berubah-rubah pula.

## KONSEP DASAR EMOSI LANSIA

Usia tua merupakan tahap akhir dalam kehidupan seseorang, yaitu masa ketika seseorang “menjauh” dari masa sebelumnya yang lebih nyaman, atau meninggalkan masa yang penuh dengan keuntungan. Di kemudian hari, banyak orang lanjut usia mengalami perubahan

perilaku, termasuk perubahan yang menyerupai perilaku anak kecil. Hal ini sering disebabkan oleh kondisi neurologis, seperti demensia atau stroke, atau akibat kondisi lain yang memengaruhi fungsi otak dan kognitif. Namun, ada juga kasus di mana perilaku balita yang lebih tua disebabkan oleh faktor psikologis seperti stres, depresi, atau perasaan kesepian.

Beberapa contoh perilaku anak kecil pada orang tua antara lain kecenderungan mengabaikan kebersihan diri, makan dengan tangan atau bermain dengan mainan anak. Ada juga kasus di mana lansia terlibat dalam perilaku agresif, seperti memukul atau mencabik-cabik benda, atau perilaku impulsif, seperti berbicara tanpa henti atau tidak dapat duduk diam.

Nyatanya penerimaan diri adalah harga diri yang tinggi atau sinisme terhadap diri sendiri. Penerimaan diri mengacu pada kesediaan untuk terbuka kepada orang lain atau mengekspresikan pikiran, perasaan, dan reaksi. Seseorang yang sudah memiliki penerimaan diri, mengetahui kelemahan dan kesalahan yang perlu diperbaiki dan belajar hidup berdampingan dengan orang lain dalam suasana damai.

Adapun penerimaan diri lansia, tentu saja dukungan dari keluarga. Perubahan ini termasuk kematian pasangan, disfungsi dan penyakit kronis, sikap dan keyakinan negatif tentang usia tua, pensiun, kematian keluarga dan teman, dan pindah dari rumah. Adanya disfungsi fisik dan mental pada lansia memungkinkan lansia bergantung pada orang lain untuk dukungan dan bantuan dalam kehidupan sehari-hari.

saat seseorang memasuki fase yang lebih tua, aspek kecerdasan, memori, dan fungsi mental menurun drastis seiring bertambahnya usia.

Perasaan kecewa dan gagal melakukan hal-hal yang sebenarnya bisa dilakukan lebih awal kekesalan karena sulit dipahami dalam komunikasi dan perasaan kesepian karena pasangan yang sudah meninggal atau anak yang berpisah mempengaruhi kesehatan mental lansia sampai batas tertentu. Gangguan neuropsikiatri umum pada orang tua; Demensia, depresi dan penyakit Alzheimer disebabkan oleh perasaan kesepian.

Kesepian di usia tua adalah sesuatu yang kurang diperhatikan orang-orang terdekat, terutama anak-anak. Anak-anak, seperti kerabat dekat, hanya peduli bahwa orang tuanya sehat jasmani dan memenuhi kebutuhan orang tua secara materi, tanpa memahami perasaan kesepian orang tua. Tidak jarang lansia tinggal sendiri atau di panti jompo.

Kita mungkin mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan tersebut, namun ada beberapa lansia yang berhasil mengatasi tantangan tersebut dan menjadi tangguh secara emosional. Apa rahasia mereka?

Pertama, mereka menerima bahwa penuaan adalah bagian dari siklus hidup dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Mereka menghindari perilaku tidak sehat seperti merokok atau konsumsi alkohol berlebihan. Mereka juga berolahraga secara teratur dan makan sehat.

Mereka juga cenderung lebih optimis dan antusias saat menghadapi tantangan. Mereka juga mengembangkan cara untuk mengatasi stres dan kecemasan. Beberapa dari mereka mungkin melakukan yoga untuk merilekskan tubuh dan pikiran mereka. Mereka memahami bahwa stres dan kecemasan dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka dan sedang mencari cara untuk menghadapinya.

Selain itu, senior yang tangguh secara emosional juga menerima bahwa mereka dapat meminta bantuan ketika kesulitan muncul. Mereka dapat berbicara dengan keluarga atau teman, atau mencari dukungan dari konselor atau psikolog. Mereka tidak merasa malu atau lemah untuk meminta bantuan, tetapi melihatnya sebagai langkah penting dalam menjaga kesehatan mental mereka.

## **KESIMPULAN**

Lansia merupakan kelompok usia lanjut yang memerlukan perhatian khusus dalam mengelola emosi. Beberapa simpulan yang dapat diambil mengenai emosi lansia antara lain, lansia cenderung mengalami perubahan emosi yang lebih sering dibandingkan dengan orang dewasa pada umumnya, beberapa faktor seperti kesehatan, dukungan sosial, dan lingkungan dapat memengaruhi emosi lansia, lansia yang mengalami depresi atau kecemasan perlu mendapatkan perhatian dan pengobatan yang tepat agar tidak berdampak lebih buruk pada kesehatan fisik dan mental mereka, kegiatan sosial dan hobi dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional lansia, keluarga dan masyarakat dapat membantu lansia dalam mengelola emosi dengan memberikan dukungan dan perhatian yang cukup. Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut, diharapkan lansia dapat menghadapi perubahan emosi dengan lebih baik dan menjalani masa tua dengan kesehatan fisik dan mental yang optimal.

## **SARAN**

Lansia adalah orang yang berusia di atas 60 tahun. Pada usia ini, mereka sering mengalami perubahan emosi karena faktor biologis dan psikologis. Berikut adalah beberapa saran untuk mengelola emosi lansia, berbicara dengan keluarga atau teman mengingat lansia sering merasa kesepian dan terisolasi, mengikuti kegiatan sosial, menjaga pola makan dan tidur yang sehat, bermeditasi atau berolahraga ringan, menjaga hubungan yang positif dengan orang di sekitar. Dengan mengikuti saran-saran di atas, diharapkan dapat membantu lansia untuk mengelola emosi dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akmal, S. A. Z. 2015. Kesepian Lansia di Hari Tua. Universitas Jambi, 2007.
- Ariana, R. 2016. Penerimaan Diri pada Lansia. Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta, 1–23.
- Sari, D. B. B. 2019. Gambaran Emosional Lansia Dalam Aktivitas Sehari-Hari Berdasarkan Karakteristik Di Puskesmas Pancur Batu Medan Tahun 2019. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. (Online). ([http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2111/1/Jurnal - GAMBARAN EMOSIONAL LANSIA DALAM AKTIVITAS SEHARI-HARI BERDASARKAN KARAKTERISTIK - devit.pdf](http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2111/1/Jurnal%20-%20GAMBARAN%20EMOSIONAL%20LANSIA%20DALAM%20AKTIVITAS%20SEHARI-HARI%20BERDASARKAN%20KARAKTERISTIK%20-%20devit.pdf), diakses Tanggal 12 Mei 2023).