

FENOMENA AGING POPULATION: ANCAMAN ANXIETY & LONELINESS PADA LANSIA

#SimbahBerdayaHidupBahagia

Oleh: Fathimah Zahroo



Hampir sebagian besar masyarakat dunia tengah menghadapi tantangan *aging population*. Bahkan ketika tahun 2045 Indonesia diperkirakan akan menghadapi bonus demografi, fakta menunjukkan bahwa beberapa wilayah di Indonesia sudah mengalami *aging population*. Hal ini tentu menjadi sebuah tantangan bersama bagi bangsa Indonesia untuk mendorong penduduk lanjut usia menjadi aktor yang kuat, berdaya, dan digdaya.

Syahdan, beberapa persoalan yang menjadi titik kritis yang lazim terjadi pada penduduk usia lanjut adalah munculnya kecemasan dan gangguan depresi yang memiliki konsekuensi merugikan seperti penurunan kualitas hidup maupun penyebab kematian (de Beurs et al., 1999; Charney et al., 2003). Selain itu, munculnya gejala kecemasan dan depresi pada lansia yang persisten mampu menyebabkan gangguan yang signifikan dalam kehidupan sehari – hari sehingga semakin menurunkan ketahanan serta kualitas hidup lansia.

Studi menunjukkan bahwa depresi yang umumnya terjadi pada lansia di berbagai negara sekitar 3,8% hingga 15% salah satunya diakibatkan oleh kesepian. Fakta tersebut didukung oleh berbagai temuan riset yang menunjukkan bahwa kesepian berhubungan dengan depresi. Individu dengan tingkat kesepian yang tinggi akan menunjukkan ketidakpuasan dalam hidup serta akan lebih meningkatkan emosi negatif (Hansen et al., 2013; Hawkey dan Cacioppo, 2010). Kesepian sebagai salah satu prediktor penting depresi yang umumnya dialami oleh penduduk lanjut usia. Kesepian didefinisikan sebagai perasaan tertekan yang menyertai persepsi bahwa kebutuhan sosial seseorang tidak terpenuhi oleh kuantitas atau kualitas hubungan sosial seseorang (West et al., 1986).

Adanya lingkaran kesepian pada lansia yang cenderung diabaikan akan mendorong serta memperkuat perasaan kecemasan, pesimisme, serta harga diri yang rendah. Kondisi tersebut akan mengaktifkan mekanisme neurobiologis dan perilaku yang berkontribusi pada keadaan suasana hati yang negatif dan keengganan untuk melakukan berbagai aktivitas (Kool et al., 2013; West et al., 1984). Kesepian tidak hanya memberikan konsekuensi pada kondisi fisik dan kematian lansia, melainkan pada kesehatan mental serta fungsi kognitif (Cacioppo et al., 2002). Jika hal ini tidak kunjung disadari, penduduk usia lanjut akan menjadi penduduk yang tidak produktif yang akan menjadi sebuah beban dan hambatan dalam kelangsungan hidup sebuah bangsa.

Ancaman tidakproduktif lansia akibat faktor kesepian, kecemasan, maupun demotivasi disebabkan oleh renggangnya ikatan serta keintiman hubungan lansia dengan orang – orang disekitarnya. Dukungan sosial dari orang – terdekat serta stakeholder strategis di sekitar lansia menjadi salah satu jawaban atas persoalan lansia ditengah fenomena *aging population* ini. Hal ini

sejalan dengan tujuh dimensi tangguh lansia yang salah satunya adalah sosial kemasyarakatan. Lingkungan sosial masyarakat di sekitar lansia dapat menjadi salah satu faktor penguat ketahanan dan kualitas hidup lansia dengan mendorong tingkat produktivitas lansia. Salah satu gerakan yang dapat disarankan untuk diimplementasikan adalah Gerakan Simbah Berdaya, Hidup Bahagia!

Gerakan ini terdiri dari 4L, yakni Lansia Bugar, Lansia Bertani, Lansia Bercerita, dan Lansia Happy. Lansia Bugar merupakan kegiatan sosial kemasyarakatan bagi lansia yang mendorong pada tingkat kebugaran dengan berbagai jenis olahraga favorit. Lansia Bertani merupakan kegiatan bagi lansia untuk bercocok tanam di lingkungan sekitarnya. Lansia Bercerita merupakan wadah lansia untuk saling bercengkerama satu sama lain dalam balutan sebuah kegiatan sosial kemasyarakatan dengan tema tertentu. Dalam hal ini, lansia secara aktif dapat saling bertukar informasi dari sesama lansia maupun *keynote speech* yang dihadirkan. Terakhir, Lansia Happy. Kegiatan ini mendorong lansia memiliki kesehatan mental yang baik dengan berbagai metode relaksasi seperti kegiatan penyaluran hobi, maupun program spiritualitas.

Dimensi sosial kemasyarakatan menjadi titik kritis dalam menghadapi ancaman *anxiety* maupun *loneliness* yang lazim dihadapi oleh penduduk usia lanjut. Gerakan simbah berdaya, Hidup Bahagia menjadi salah satu alternatif yang dapat digaungkan kepada setiap *stakeholder* sebagai langkah taktis peningkatan ketahanan dan kualitas hidup lansia. Mari bersama bangun lansia produktif #forbetterlife!

Referensi:

- Asir, A. R. N. Y., Indrawati, L., Agustin, D., & Raharjo, T. B. W. (2022). Dimensi Wellness dalam kaitan dengan Kualitas Hidup Lansia di Indonesia. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), 139-154.
- Cacioppo JT, Hawkley LC, Crawford LE, et al. (2002) Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine* 64: 407–417.
- Cacioppo JT, Hawkley LC and Thisted RA (2010) Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging* 25: 453–463.
- Kool MB, van Middendorp H, Lumley MA, et al. (2013) Social support and invalidation by others contribute uniquely to the understanding of physical and mental health of patients with rheumatic diseases. *Journal of Health Psychology* 18: 86–95.
- Liu, L., Gou, Z., & Zuo, J. (2016). Social support mediates loneliness and depression in elderly people. *Journal of health psychology*, 21(5), 750-758.
- West DA, Kellner R and Moore-West M (1986) The effects of loneliness: A review of the literature. *Comprehensive Psychiatry* 27: 351–363.
- Vink, D., Aartsen, M. J., & Schoevers, R. A. (2008). Risk factors for anxiety and depression in the elderly: a review. *Journal of affective disorders*, 106(1-2), 29-44.