

# Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Tujuh Dimensi Lansia Tangguh

Anisa Zakiatun Nufus

Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta

[anisazakia140@gmail.com](mailto:anisazakia140@gmail.com)

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap paling akhir dalam tahap kehidupan manusia. World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa masa lansia dibagi menjadi 4 golongan, yaitu usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun. Dapat disimpulkan bahwa dikatakan lansia jika berumur 60 tahun keatas.

Adanya peningkatan populasi lanjut usia (lansia) dikarenakan menurunnya angka kematian serta penurunan jumlah kelahiran, menyebabkan terjadinya perubahan struktur demografi. Seperti Negara-negara lain dikawasan asia pasifik, Indonesia akan mengalami penuaan penduduk dengan amat sangat cepat. Dengan angka populasi lansia yang semakin meningkat, membuat pemerintah perlu mengambil kebijakan dan program yang ditujukan kepada lansia sehingga lansia dapat memiliki peran di masyarakat. Berbagai kebijakan dan program yang dijalankan pemerintah bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, sehingga lansia dapat menjalani masa tuanya dengan sehat dan bahagia.



Gambar 1. Lansia Produktif (sumber:

<https://www.kompasiana.com/anisanovianaherlambang/6352b19f08a8b54c1c625572/tetap-produktif-di-usia-senja>)

Peningkatan kualitas hidup lansia dapat dicapai dengan menerapkan tujuh dimensi lansia tangguh, yang diharapkan dapat mencegah kerentanan lansia yang ditimbulkan oleh berbagai perubahan yang dialami, meliputi:

1. Dimensi Spiritual

Melalui pembinaan dimensi spiritual, diharapkan akan mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh lansia. Melalui bimbingan agama, Lansia melatih diri untuk bisa mengetahui arti dan tujuan hidupnya, mencintai dan merasa dicintai serta memiliki rasa keterikatan dengan Tuhan, dan pemenuhan kebutuhan untuk memberi dan mendapatkan maaf

2. Dimensi Intelektual

Lansia harus terus menstimulasi kerja otak untuk mengantisipasi melambatnya kerja otak, serta meminimalisir timbulnya gangguan karena menurunnya fungsi intelektual. Dengan menjaga dimensi intelektual diharapkan lansia terhindar dari macam-macam penurunan fungsi intelektual. Menstimulasi kerja otak bisa dilakukan dengan menulis, membaca, bermain alat musik, dll.

3. Dimensi fisik

Peningkatan populasi lansia tentunya juga akan diikuti dengan peningkatan risiko menderita berbagai penyakit kronis. Adanya penyakit kronis pada lansia dapat menurunkan kualitas hidup khususnya dimensi kesehatan fisik, oleh karena itu, menjaga kesehatan lansia sangat penting dilakukan, seperti menjaga pola makan dan memenuhi asupan gizi, istirahat yang cukup, dan olahraga ringan seperti jalan-jalan sore.

4. Dimensi Emosional

Kondisi emosional Lansia merupakan keadaan psikologis Lansia meliputi aspek kemampuan berpikir, perasaan, maupun sikap yang tampak melalui perilaku yang dapat dilihat. lansia dibantu dengan keluarga untuk menstabilkan emosinya, diharapkan agar lansia mampu memahami emosi, mengontrol emosi diri, serta mampu melakukan hubungan sosial yang baik



Gambar 2. Lansia bahagia ( Sumber: <https://www.konde.co/2022/10/hari-lansia-1-oktober-apa-yang-sudah-kamu-lakukan-untuk-lansia-di-sekitarmu-banyak-lansia-yang-ditinggalkan.html/> )

#### 5. Dimensi Sosial Kemasyarakatan

Pembangunan dimensi sosial kemasyarakatan dimaksudkan untuk membangun keluarga yang bisa mendampingi, dan merawat lansia, karena tempat terbaik bagi Lansia adalah keluarga. Diharapkan keluarga dan masyarakat mampu memperhatikan, memberikan pelayanan, memberikan bantuan sosial, dan pemberdayaan lansia

#### 6. Dimensi Profesional Vokasional

Merupakan kondisi kemampuan lansia dalam mengembangkan dirinya. Bertujuan untuk mencapai derajat kemandirian dan kualitas hidup yang prima. Indikator dari dimensi profesional vokasional adalah pengembangan usaha ekonomi oleh lansia. Usaha ekonomi produktif yang bisa dilakukan seperti membatik, bidang kuliner, dan bidang industri rumah tangga

#### 7. Dimensi Lingkungan

kondisi lansia dalam berpartisipasi di lingkungan sekitarnya. Indikator dari dimensi lingkungan berupa partisipasi lansia dalam kegiatan lingkungan fisik dan non fisik. Bertujuan agar terciptanya kondisi lingkungan yang kondusif di lingkungan sekitar lansia meliputi: lingkungan beraktivitas, lingkungan bersih dan sehat, lingkungan mental spiritual dan lingkungan sosial budaya

## DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2015). Buku Pegangan Kader : “Lansia Tangguh Dengan Tujuh Dimensi = Bahan Penyuluhan Bina Keluarga Lansia”. Jakarta. BKKBN.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Sari, N. K., & Pramono, A. (2014). Status gizi, penyakit kronis, dan konsumsi obat terhadap kualitas hidup dimensi kesehatan fisik lansia. *Journal of Nutrition College*, 3(1), 83-89.
- Sibuea, R. V., & Perangin-angin, M. A. (2020). Hubungan Kebutuhan Spiritual Terhadap Tingkat Kualitas Hidup Lansia. *Nutrix Journal*, 4(2), 36-42.
- Sutrisnowati, S. A., Khotimah, N., & Widyastuti, M. (2019). Lansia Tangguh “7 (Tujuh) Dimensi” di Kota Yogyakarta (Kasus: Lansia di Badran RW XI, Kelurahan Bumijo, Kecamatan Jetis). *Geo Media: Majalah Ilmiah dan Informasi Kegeografian*, 17(2).