

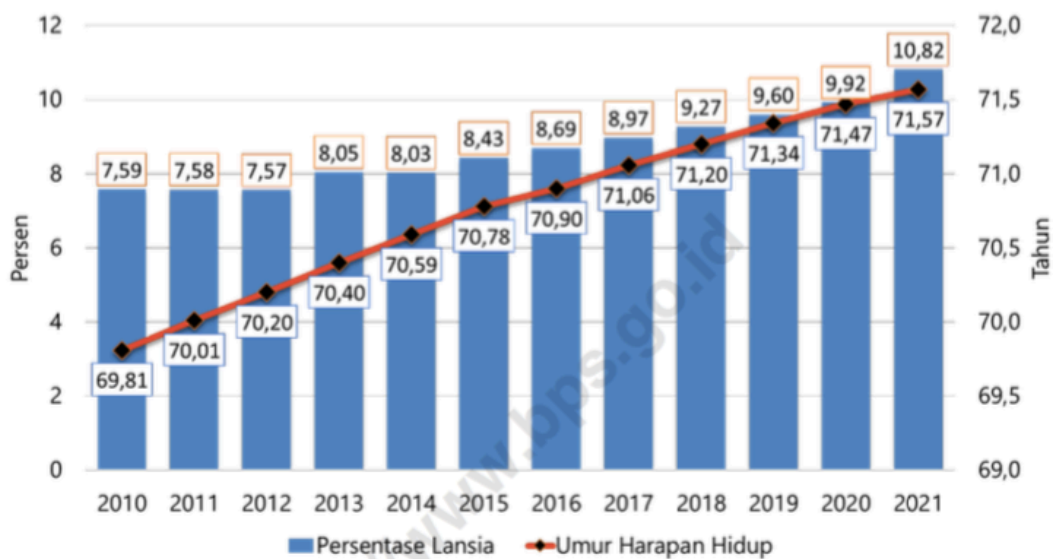
Menuju *Successful Aging* pada Lansia Tangguh Indonesia



Pendahuluan

Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pasal 1 poin 2 mendefinisikan penduduk lanjut usia (lansia) sebagai mereka yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk, akan berpengaruh pada peningkatan umur harapan hidup di Indonesia. Hal ini mengakibatkan lansia semakin meningkat, baik jumlah maupun proporsinya (BPS, 2022). Indonesia sudah memasuki struktur penduduk tua (*aging population*) sejak tahun 2021, di mana persentase penduduk lanjut usia sudah mencapai lebih dari 10 persen.

Gambar 1.1. Persentase Lansia dan Umur Harapan Hidup Penduduk Indonesia, 2010-2021



Sumber: BPS, Susenas Maret 2010-2021

Peraturan Presiden RI Nomor 88 tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan (Perpres_88, 2021) membahas tentang bagaimana pengetahuan dan informasi yang menjadi bekal untuk meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik. Pengetahuan dan Informasi sangat penting dan harus mudah untuk diakses dan digunakan, BKKBN telah mengembangkan kegiatan BKL (Bina Keluarga Lansia) secara virtual menggunakan golantang sebagai media pengajaran supaya lansia aktif dalam mencari informasi serta dapat melakukan pengukuran mandiri menggunakan fitur kalkulator Kesehatan, semua terdapat pada aplikasi Golantang (BKKBN, 2021).

Bagaimana lansia di Indonesia akan mampu menuju dan menyambut *Aging Population* dengan sukses, menurut konsep klasik (Rowe dan Kahn, 1998) *Successful aging* didefinisikan sebagai fungsi fisik, psikologis, dan sosial yang tinggi di usia tua tanpa penyakit utama. *Successful aging* adalah proses menjadi tua dengan tetap menjaga kesehatan fisik, kemampuan kognitif, dan hubungan sosial yang kuat.

Konsep dan Strategi *Successful Aging* di Indonesia

Successful aging adalah konsep yang mengacu pada kemampuan individu untuk mempertahankan fungsi fisik dan kognitif, keterlibatan sosial, dan rasa tujuan dan

makna hidup seiring bertambahnya usia. Ini bukan hanya tentang hidup lebih lama, tetapi juga tentang hidup dengan baik di hari tua.

Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap *successful aging*, termasuk genetika, pilihan gaya hidup, dan faktor sosial dan ekonomi. Menjaga kesehatan fisik dan mental yang baik, tetap terhubung secara sosial, mengejar hobi dan minat, dan memiliki sikap positif terhadap penuaan merupakan komponen penting dari *successful aging*. Beberapa strategi utama untuk mempromosikan dan memperoleh *successful aging* meliputi:

1. Olahraga teratur: Terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menjaga fungsi fisik dan kognitif, mengurangi risiko penyakit kronis, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.
2. Diet sehat: Makan makanan yang seimbang dan bergizi dapat membantu mencegah penyakit kronis dan menjaga kesehatan.
3. Keterlibatan sosial: Tetap terhubung secara sosial dengan teman dan keluarga dapat membantu mengurangi kesepian dan keterasingan, yang merupakan masalah umum di kalangan lansia.
4. Pembelajaran seumur hidup (*Lifelong learning*) : Mengejar hobi dan minat baru, dan terus mempelajari hal-hal baru dapat membantu menjaga fungsi kognitif dan memberikan tujuan dan makna dalam hidup.
5. Sikap positif: Memiliki sikap positif terhadap penuaan dan merangkul peluang yang datang seiring bertambahnya usia dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, *Successful aging* adalah proses kompleks yang melibatkan pemeliharaan kesejahteraan fisik, kognitif, dan sosial di kemudian hari (Rowe, J. W., & Kahn, R. L., 1998). Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap *successful aging*, termasuk pilihan gaya hidup, dukungan sosial, dan genetika (Santos-Lozano et. All, 2020). Salah satu model psikologis untuk studi sukses penuaan adalah model optimasi selektif dengan kompensasi, yang melibatkan tiga komponen: seleksi, optimasi, dan kompensasi (Baltes, P.B., & Baltes, M.M., 1990). *Successful aging* melibatkan pemilihan tujuan yang penting, mengoptimalkan sumber daya yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut, dan mengkompensasi setiap kerugian atau keterbatasan yang mungkin timbul (Baltes, P.B., & Baltes, M.M., 1990).

Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam *successful aging*. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang dewasa paruh baya dan lebih tua yang aktif secara fisik lebih mungkin untuk berhasil menua daripada orang dewasa yang tidak banyak bergerak (Lin

et. All, 2020). Terlibat dalam pengalaman belajar baru, berpartisipasi dalam aktivitas santai yang menantang, dan menjaga hubungan sosial dengan teman dan anggota keluarga juga penting untuk menjaga kesehatan kognitif dan kesejahteraan emosional (Rowe, J. W., & Kahn, R. L., 1998).

Referensi :

Baltes, P.B., & Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation.

BKKBN. (2021). Go Lantang dalam KIPP. Go Lansia Tangguh.

BPS. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. Badan Pusat Statistik.

Lin, Y. H., Chen, Y. C., Tseng, Y. C., Tsai, S. T., & Tseng, Y. H. (2020). Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging*, 12(9), 7704–7716. <https://doi.org/10.18632/aging.103057>

Perpres_88. (2021). Peraturan Presiden RI Nomor 88 tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan. Perpress

Rowe JW, Kahn RL. Human aging: usual and successful. *Science* (New York, NY) 1987;237:143–149

Rowe JW, Kahn RL. Successful aging. *The Gerontologist*. 1997;37:433–440

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). Successful aging. *Aging* (Milan, Italy), 10(2), 142–144.

Santos-Lozano, A., Valenzuela, P. L., Llaverro, F., Lista, S., Carrera-Bastos, P., Hampel, H., Pareja-Galeano, H., Gálvez, B. G., López, J. A., Vázquez, J., Emanuele, E., Zugaza, J. L., & Lucia, A. (2020). Successful aging: insights from proteome analyses of healthy centenarians. *Aging*, 12(4), 3502–3515. <https://doi.org/10.18632/aging.102826>