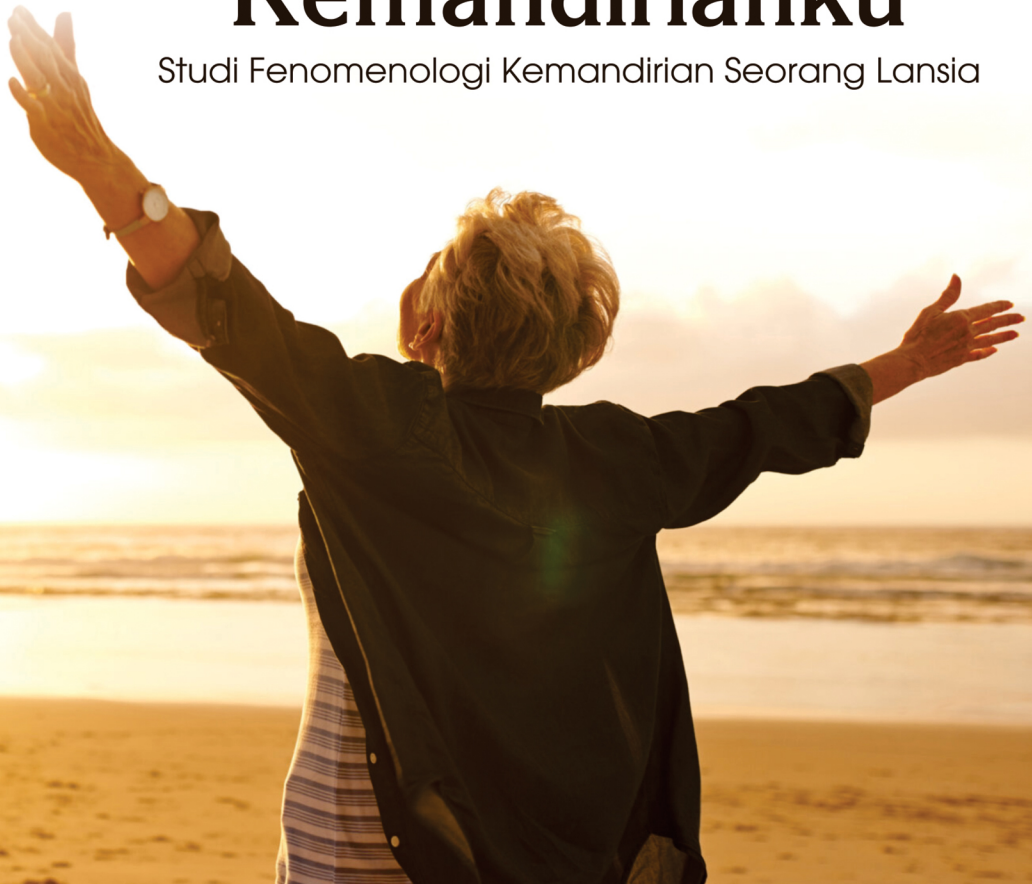


Putu Dewi Puspita Agustini
Dr. Ir. I Putu Santika, MM
Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep



Indahnya *Hariku* dengan **Kemandirianku**

Studi Fenomenologi Kemandirian Seorang Lansia



INDAHNYA HARI TUA DENGAN KEMANDIRIANKU

Oleh:

Putu Dewi Puspita Agustini

Dr. Ir. I Putu Santika, MM

Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep



INDAHNYA HARI TUA DENGAN KEMANDIRIANKU

Penulis:

Putu Dewi Puspita Agustini

Dr. Ir. I Putu Santika, MM

Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep

Desain Cover & Penata Isi

Tim Bali Nusa Creative

Cetakan I, Juni 2024

Diterbitkan oleh :



Bali Nusa Creative

Anggota IKAPI (044/BAI/2024)

Jln Tukad Badung – Denpasar Selatan

Telp. : +62 881 0269 24588 /+62 852 8057 8578

E-mail : balinusacreative@gmail.com

Website : www.balinusacreative.com/

ISBN : 978-623-8626-94-6

E-ISBN : 978-623-8626-95-3

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan/atau Penerbit. Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2000 tentang Hak Cipta, Bab XII Ketentuan Pidana, Pasal 72, Ayat (1), (2), dan (6).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, buku yang berjudul "Indahnya Hari Tua dengan Kemandirianku" ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan informasi dan inspirasi kepada para pembaca tentang cara-cara mencapai kemandirian di usia lanjut.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumber inspirasi bagi para pembaca dalam menjalani masa tua dengan penuh kemandirian dan kebahagiaan.

Bandung, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman ISBN.....	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
1. Fenomena Kehidupan Lansia.....	1
2. Proses Penuaan.....	9
3. Kemandirian Lansia	21
4. Karakter Kecilku	27
5. Ekonomi Menjunjang Kemandirianku.....	39
6. Ketenangan Jiwa	47
7. Kasih Sayang Orang Terdekat Membuat Semangatku Menjadi Lebih Tinggi.....	53
8. Melakukan Aktivitas Membuat Hidup Lebih Bahagia	59
9. Menaklukkan Hari Tua Dengan Kemandirian.....	65
Daftar Pustaka.....	68

I. FENOMENA KEHIDUPAN LANSIA



Kehidupan lansia adalah massa yang penuh dengan perubahan dan tantangan yang unik. Seperti yang kita ketahui, penuaan merupakan suatu proses kehidupan manusia. Lansia atau disebut juga orang tua adalah sekelompok orang yang berusia 60 tahun ke atas. Menurut World Health Organization (WHO), populasi lanjut usia Negara Asia Tenggara sebagian besar terdiri dari 8% atau 142 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2050 populasi lanjut

usia akan mengalami kenaikan tiga kali lipat dari tahun sekarang^[1].

Seiring bertambahnya usia, manusia menghadapi sejumlah fenomena yang mempengaruhi fisik, mental, emosional, dan sosial mereka. Salah satu aspek paling mencolok dari fenomena kehidupan lansia adalah penurunan fisik. Tubuh manusia mengalami perubahan signifikan seiring dengan bertambahnya usia, termasuk penurunan ketahanan fisik, kekuatan otot, dan kelenturan. Akibatnya, lansia sering kali mengalami kesulitan dalam bergerak dan melakukan aktivitas sehari-hari.

Sementara itu, masalah kesehatan kronis menjadi hal biasa yang sering terjadi seiring dengan penuaan. Diabetes, hipertensi, peradangan sendi, dan penyakit jantung adalah contoh kondisi kesehatan kronis yang cenderung meningkat pada usia lanjut. Selain itu, lansia juga menderita masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan. Beberapa lansia juga mengalami gangguan kognitif seperti demensia dan alzheimer yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berfungsi secara mandiri.

Namun, bukan hanya kesehatan fisik dan mental yang menjadi perhatian. Isolasi sosial juga merupakan fenomena

umum di kalangan lansia. Kehilangan pasangan hidup, teman-teman, dan mobilitas yang terbatas dapat menyebabkan lansia merasa kesepian dan terisolasi. Interaksi sosial yang terbatas dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional lansia^[2].

Masalah keuangan seringkali mempengaruhi kehidupan para lansia. Meningkatnya biaya perawatan kesehatan bersamaan dengan masa pensiun dari pekerjaan dapat menciptakan ketidakpastian finansial bagi banyak lansia. Mengelola dana pensiun dan mengelola sumber daya keuangan menjadi keterampilan yang sangat penting untuk menjamin kecukupan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari serta layanan kesehatan yang mungkin diperlukan ^[3].

Selain itu, perubahan dalam tingkat ketergantungan adalah bagian penting dalam kehidupan lansia. Seiring bertambahnya usia, banyak lansia membutuhkan lebih banyak bantuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kemandirian yang pernah dimiliki mulai memudar sehingga lansia memerlukan bantuan dalam berpakaian, mandi, dan mengelola pengobatan. Meningkatnya ketergantungan ini sering kali menuntut perubahan dalam pola pikir dan gaya hidup lansia.

Dalam mengatasi fenomena ini, masyarakat perlu memahami kebutuhan unik lansia dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Kunci utama untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah menyediakan pelayanan kesehatan yang terjangkau dan berkualitas, dukungan sosial yang memadai, dan lingkungan yang ramah lansia.

Selain itu, perubahan dalam pandangan masyarakat tentang penuaan dan lansia sangat penting. Menghargai kontribusi mereka, memberi kesempatan berpartisipasi dan menciptakan lingkungan yang inklusif adalah langkah-langkah yang harus diambil untuk memastikan bahwa fenomena kehidupan lansia tidak hanya dihadapi dengan keberanian, tetapi juga dengan dukungan yang memadai. Dengan demikian, kehidupan para lansia dapat diisi dengan martabat, kesejahteraan, dan makna.

Selain permasalahan yang terjadi ini, dilihat juga banyak lansia yang justru tetap produktif. Disatu sisi banyak sekali kita lihat fenomena di masyarakat bahwa di usia tuanya lansia masih tetap sehat, produktif, mandiri dan semangat menjalani hidup. Lansia sehat seringkali menghadapi perubahan fisik yang berkaitan dengan penuaan, seperti

penurunan daya penglihatan, pendengaran, dan kekuatan fisik. Namun, mereka mengembangkan strategi untuk mengatasi hambatan-hambatan ini, seperti menggunakan alat bantu dengar, kacamata, dan melibatkan diri dalam kegiatan fisik ringan seperti senam atau yoga.

Aktivitas fisik yang teratur pada lansia terbukti memiliki keterkaitan dengan peningkatan kemandirian, stamina, kekuatan otot, kesehatan tulang dan sendi serta perbaikan pada tekanan darah. Meskipun fisik mereka mungkin tidak sekuat dulu, lansia sehat merasakan kepuasan dalam menjaga tubuh mereka tetap aktif dan sehat^[4].

Aspek kesehatan mental menjadi sangat penting dalam fenomena lansia sehat. Meskipun mungkin menghadapi kehilangan teman dan pasangan, namun banyak lansia sehat menemukan kebahagiaan dalam menjalani hidup dan merayakan kenangan masa lalu. Kemudian lansia juga dihadapi dengan tantangan dalam memahami teknologi modern, tetapi mereka merasa bangga dengan pengetahuan dan pengalaman hidup yang mereka miliki.

Interaksi sosial juga merupakan aspek penting dalam kehidupan lansia sehat. Meskipun mungkin mengalami keterbatasan fisik, banyak dari mereka tetap terlibat dalam

kegiatan, seperti melakukan senam rutin (senam lansia). Hubungan interpersonal memberikan lansia makna dan tujuan dalam menikmati waktu bersama teman sebaya^[5].

Fenomena lansia sehat juga termasuk strategi koping yang para lansia gunakan untuk menghadapi tantangan penuaan. Beberapa lansia mengandalkan agama dan spiritualitas untuk menemukan kedamaian dan ketenangan dalam menghadapi kematian dan kehilangan. Yang lain memusatkan perhatian pada hal-hal yang mereka nikmati, seperti seni, musik, atau membaca untuk menjaga semangat hidup.

Sementara itu, hubungan dengan keluarga adalah bagian dari pengalaman lansia sehat. Banyak lansia menemukan kebahagiaan dalam menghabiskan waktu dengan cucu-cucu mereka dan memberikan nasihat dan cerita tentang masa muda. Selain berkontribusi dalam memberikan dukungan secara langsung, keluarga juga memberikan banyak bantuan dalam hal memenuhi kebutuhan lansia secara konsisten dan selalu memperhatikan kebutuhan makan dan minum mereka^[6].

Fenomena lansia sehat membuka jendela kepada dunia mengenai pengalaman dan emosi para lansia. Melalui

pemahaman yang lebih mendalam tentang kehidupan sehari-hari para lansia, kita dapat memperoleh wawasan berharga tentang bagaimana menghormati, mendukung, dan memahami populasi yang semakin penting ini. Dengan mengkaji fenomena lansia yang sehat, kita tidak hanya memahami tantangan yang mereka hadapi, namun juga kekuatan, ketahanan, dan kebijaksanaan yang mereka bawa ke masyarakat. Oleh karena itu, memahami dunia lansia sehat melalui pendekatan fenomena tidak hanya menghargai masa penuaan, tetapi juga memberikan perspektif yang kaya dan mendalam mengenai kehidupan manusia yang berlanjut hingga usia senja.

2. PROSES PENUAAN



Menjadi tua adalah suatu proses alamiah yang tidak mungkin bisa kita tunda atau setiap orang akan mengalaminya ketika mereka memiliki jangka waktu hidup yang cukup panjang. Proses ini umumnya akan dialami oleh semua makhluk hidup. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, melainkan dimulai sejak permulaan kehidupan^[7].

Proses penuaan dikaitkan dengan perubahan fungsional dalam tubuh manusia. Pertambahan usia disertai dengan perubahan komposisi tubuh yang berupa penurunan

massa otot dan massa tulang. Perubahan terkait proses penuaan terjadi setelah usia 50 tahun^[8].

Proses menua atau menjadi tua dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, baik yang muncul dari dalam dirinya sendiri (faktor internal) maupun dari luar (faktor eksternal). Faktor internal meliputi proses biologis alamiah sel yang dipengaruhi oleh genetik, defisiensi hormon, proses glikosilasi, metilasi, apoptosis, sistem kekebalan tubuh yang menurun, dan radikal bebas. Sedangkan faktor eksternal meliputi gaya hidup yang tidak sehat, diet yang tidak sehat, kebiasaan yang buruk, polusi lingkungan, stres, dan kemiskinan^[9].

Batasan umur lanjut usia merupakan suatu parameter atau standar usia yang digunakan oleh pemerintah untuk mengidentifikasi kelompok orang yang dianggap sebagai lansia atau orang dewasa yang telah mencapai usia tertentu. Penetapan batasan umur lanjut usia merupakan hal yang penting karena kelompok lansia sering kali membutuhkan perhatian khusus dalam berbagai aspek, termasuk kesehatan, perawatan medis, hak-hak sosial, dan keamanan finansial.

Dengan menetapkan batasan umur lanjut usia, pemerintah dapat merancang kebijakan dan program yang

sesuai untuk memenuhi kebutuhan khusus masyarakat dalam kelompok usia ini. Selain itu, penetapan batasan ini juga dapat mempengaruhi kebijakan pensiun, layanan kesehatan, dan manajemen sumber daya sosial lainnya.

Batasan umur lansia menurut World Health Organisation (WHO) meliputi usia pertengahan (middle age) merupakan kelompok usia 45 – 59 tahun, lanjut usia (elderly) antara 60 dan 74 tahun, lanjut usia tua (old) antara 75 dan 90 tahun dan usia sangat tua (very old) ialah diatas 90 tahun^[10].

Teori proses penuaan merupakan penjelasan mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perubahan fisik, mental, dan sosial yang terjadi pada manusia seiring bertambahnya usia. Teori penuaan yang paling dikenal adalah teori penuaan biologis. Teori ini menjelaskan mengenai proses fisiologi pada kehidupan seseorang mulai dari lahir sampai meninggal dan lebih menekankan pada perubahan kondisi tingkat struktural sel atau organ tubuh yang didalamnya termasuk pengaruh agen patologis.

Teori biologis dapat dibagi menjadi dua bagian. Yang pertama adalah teori stochastics yang berpendapat bahwa proses penuaan terjadi secara acak atau random yang terakumulasi setiap waktu. Yang kedua adalah teori

stochastics yang berpendapat bahwa proses penuaan disesuaikan menurut waktu tertentu^[11].

Selain itu, ada juga teori penuaan psikologis yang membahas perubahan dalam kognisi, emosi, dan perilaku seiring bertambahnya usia. Beberapa teori ini melibatkan penurunan fungsi kognitif seperti memori, perhatian, dan kecepatan pemrosesan informasi. Teori psikologi dapat dibagi menjadi beberapa bagian, salah satunya adalah teori hierarki kebutuhan manusia menurut Maslow (Maslow's hierarchy of human needs), teori ini menjelaskan bahwa kebutuhan dasar manusia terbagi menjadi lima tingkatan yang dimulai dari yang paling rendah yaitu kebutuhan biologis/fisiologi/sex, rasa aman, kasih sayang, harga diri dan yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri. Dengan bertambahnya usia, seseorang mulai berusaha mencapai aktualisasi dirinya, yang berarti mereka telah mencapai kedewasaan dan kematangan.

Selanjutnya ada teori individualisme Jung (Jung's theory of individualisme), teori ini membagi sifat dasar manusia menjadi dua, yaitu ekstrover dan introver. Individu yang telah lansia cenderung introver, lebih suka menyendiri dan bernostalgia mengenang masa lalu. Namun, menua yang

sukses adalah mereka yang mampu menyeimbangkan antara sisi introver dan ekstrover.

Terakhir ada teori delapan tingkat perkembangan erikson (erikson's eight stages of life), menurut Erikson tugas perkembangan terakhir yang harus dicapai individu adalah ego integrity vs disappear. Dimana, jika individu berhasil mencapai tahap perkembangan tersebut maka dia akan berkembang menjadi individu yang arif dan bijaksana yang dapat menerima dirinya apa adanya, merasa hidup penuh arti, menjadi lansia yang bertanggung jawab dan kehidupannya berhasil. Namun, jika individu gagal dalam mencapai tahap perkembangan tersebut, maka dia hidup dengan keputusasaan menjadikannya takut akan kematian, mengalami penyesalan diri, dan merasa terlambat dalam memperbaiki diri^[11].

Selain teori biologis dan teori psikososial, terdapat juga teori kultural yang menjelaskan bahwa tempat kelahiran seseorang berpengaruh pada budaya yang dianut, dipercayai bahwa kaum tua tidak dapat mengabaikan sosial budaya mereka. Budaya merupakan sikap, perasaan, nilai dan kepercayaan yang terdapat pada suatu daerah yang dianut oleh sekelompok kaum tua sebagai kelompok minoritas yang

memiliki kekuatan atau pengaruh dalam nilai budaya. Budaya yang dimiliki oleh seseorang sejak lahir akan tetap dipertahankan sampai tua, bahkan memengaruhi orang yang disekitarnya untuk mengikuti budaya sehingga tercipta kelestarian budaya.

Selanjutnya ada teori sosial, teori sosial meliputi teori aktivitas yang menyatakan bahwa lansia yang sukses adalah mereka yang aktif dan ikut dalam banyak kegiatan sosial, teori pembebasan menyatakan bahwa berubahnya usia seseorang maka secara bertahap orang tersebut mulai melepaskan diri dari kehidupan sosialnya sehingga mengakibatkan interaksi sosial lansia menurun mengakibatkan lansia kehilangan peran, hambatan kontrol sosial, berkurangnya komitmen dan teori kesinambungan mengemukakan bahwa adanya kesinambungan dalam siklus kehidupan lansia, pengalaman hidup seseorang suatu saat akan menjadi gambaran saat menjadi lansia dan terakhir ada teori kejiwaan sosial, teori ini meliputi activity theory menyatakan bahwa lansia yang sukses adalah mereka yang aktif dan mengikuti banyak kegiatan sosial. Continuity theory (kepribadian berlanjut) menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada lansia sangat dipengaruhi oleh tipe

personal yang dimilikinya sedangkan disengagement theory (teori pembebasan atau penarikan diri) menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang akan bertahap mulai melepaskan diri dari pergaulan sosialnya dan menarik diri dari pergaulan sekitar^[11].

Perubahan fungsional tubuh bisa terjadi pada sebuah sistem yang ada pada tubuh manusia seiring dengan meningkatnya usia. Pertama, terjadi perubahan pada sel dan sistem persarafan, pada lansia terjadi penurunan jumlah sel, ukuran sel lebih besar, jumlah cairan tubuh dan cairan intraselular berkurang, jumlah sel otak menurun, mekanisme perbaikan otak terganggu, otak menjadi atrofi, beratnya berkurang 5-10% dan menurunnya hubungan persarafan. Kedua, terjadi perubahan pada sistem pendengaran. Pada lansia banyak ditemukan yang mengalami penurunan pendengaran atau yang sering disebut dengan presbikusis. Di seluruh dunia diperkirakan 30-45% masyarakat di atas usia 65 tahun didiagnosis presbikusis^[12].

Selanjutnya yang ketiga, terjadi perubahan pada sistem penglihatan, pada penglihatan banyak sekali lansia yang sudah mulai kehilangan daya penglihatannya, mulai dari sfingter pupil timbul sklerosis, respon terhadap sinar

menghilang, kekeruhan pada lensa, luas pandangan berkurang, dan bahkan sering kali muncul berbagai macam penyakit disebabkan oleh karena proses menua salah satunya katarak^[13]. Keempat, terjadi perubahan pada sistem pernapasan. Pada lansia mulai mengalami kelemahan pada otot pernapasan akibat atrofi, paru-paru kehilangan elastisitas, kapasitas residu meningkat, menarik nafas lebih berat, kapasitas pernafasan maksimum menurun dengan kedalaman bernafas menurun, sering terjadi emfisema senilis, berkurangnya elastisitas bronkus, pertukaran gas terganggu, refleks dan kemampuan untuk batuk berkurang dan dapat mengalami penyakit pneumonia.

Selanjutnya yang kelima, terjadi pada sistem kardiovaskuler. Disistem kardiovaskuler banyak sekali lansia yang mengatakan bahwa mereka mudah lelah. Secara anatomi dilakukan sebuah kajian bahwa terjadi penurunan curah jantung dan tekanan darah meninggi akibat resistensi pembuluh darah perifer meningkat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari pada tahun 2021 menyebutkan bahwa faktor usia juga menjadi salah satu faktor yang bisa meningkatkan risiko terjadinya penyakit pada jantung seperti PJK. Umur >45 tahun berpeluang 32 kali untuk menderita

penyakit jantung, terutama pada umur tua dikarenakan adanya perubahan perilaku dan adanya pengendapan akibat jaringan lemak yang menebal yang menyebabkan terjadinya kekakuan otot, karena umur merupakan suatu hal yang tidak bisa diubah^[14]. Keenam, terjadi perubahan pada sistem pencernaan, pada lansia sering mengalami gangguan pada sistem pencernaannya seperti kehilangan gigi, indra pengecap menurun, adanya iritasi selaput lendir yang kronis, atrofi indra pengecap, hilangnya sensitivitas saraf pengecap di lidah terhadap rasa manis, asin, asam dan pahit, sensitivitas lapar menurun, asam lambung, dan peristaltik lemah dan biasanya timbul konstipasi. Prevalensi konstipasi pada lansia di Indonesia adalah sebesar 3,8% untuk lansia usia 60–69 tahun dan 6,3% pada lansia diatas usia 70 tahun^[15].

Selanjutnya yang ketujuh, perubahan sistem integumen terjadi pada kulit lansia, sehingga kulit lebih mudah rusak, mengerut atau keriput yang diakibatkan hilangnya jaringan lemak, permukaan kulit menjadi kasar dan bersisik, kulit kepala dan rambut menipis dan berwarna kelabu, rambut dalam hidung dan telinga menebal, penurunan cairan dan vaskularisasi mengakibatkan

berkurangnya elastisitas sehingga kuku menjadi keras, rapuh, pudar, tidak bercahaya, dan pertumbuhannya melambat, kelenjar keringat berkurang baik jumlah maupun fungsinya. Terakhir, terjadi perubahan pada sistem muskuloskeletal. Perubahan sistem muskuloskeletal yang terjadi pada tulang yaitu kehilangan kepadatan tulang sehingga menjadi rapuh, kehilangan cairan sendi menyebabkan persendian menjadi kaku, pergerakan terbatas, dan sendi membesar, adanya atrofi serabut otot sehingga gerakan melambat, otot mudah kram dan dapat terjadi osteoporosis^[16].

Selain terjadi perubahan pada fungsi tubuh, lansia juga mengalami perubahan pada psikososialnya. Nilai seseorang sering diukur oleh produktivitasnya dan identitas dikaitkan dengan peranan dalam pekerjaan. Bila seseorang pensiun, ia akan mengalami kehilangan-kehilangan seperti: kehilangan finansial (pendapatan berkurang), kehilangan status (dahulu mempunyai jabatan/ posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan semua fasilitas), kehilangan teman/kenalan atau relasi dan kehilangan pekerjaan/ kegiatan. Kemudian lansia juga merasakan atau sadar terhadap kematian, perubahan cara hidup (memasuki rumah perawatan, bergerak lebih

sempit), perubahan kemampuan ekonomi akibat pemberhentian dari jabatan, biaya hidup meningkat pada penghasilan yang sulit, biaya pengobatan bertambah, adanya penyakit kronis dan ketidakmampuan, timbulnya kesepian akibat pengasingan dari lingkungan sosial dan rangkaian kehilangan, yaitu kehilangan hubungan dengan teman^[10].

3. KEMANDIRIAN LANSIA



Mandiri merupakan sebuah kata yang memiliki makna yang sangat luar biasa. Mandiri tidak hanya sering digunakan pada lansia tetapi juga pada setiap elemen tahap perkembangan mulai dari mandiri pada saat anak-anak, remaja, dewasa hingga menjadi lansia. Kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak sendiri, tanpa bergantung pada orang lain, tidak terpengaruh pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit^[17].

Kemandirian merupakan kemampuan lansia dalam melakukan suatu kegiatan tanpa memerlukan bantuan dari orang lain baik itu petunjuk maupun bantuan aktif dan memiliki hasrat untuk maju demi kebaikan dirinya, mampu mengambil keputusan sendiri, memiliki inisiatif, mampu mengatasi masalah yang dihadapi, merasa percaya diri dalam melakukan suatu hal dan dapat bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya^[18].

Dari beberapa pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa kemandirian lansia merupakan hal penting karena dapat memberikan perasaan terkontrol, kepuasan dalam menjalani kehidupan dan membantu menjaga kualitas hidup dan mempromosikan kesejahteraan fisik dan mental. Dengan tetap mandiri, lansia dapat mempertahankan kebebasan dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Terdapat beberapa tipe lansia yang di lihat dari tingkat kemandirian dan dapat dinilai berdasarkan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, antara lain: lansia mandiri sepenuhnya, lansia yang mandiri dengan bantuan langsung dari keluarganya, lansia yang mandiri dengan

bantuan, lansia yang di rawat di rumah sakit, lansia dengan gangguan mental^[19].

Selain itu, ada faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia seperti usia. Usia 70 tahun merupakan seorang lanjut usia yang memiliki berisiko cenderung lebih tinggi. Pada umumnya akan mengalami terjadinya proses menurunnya beberapa hal seperti tingkat kemandirian ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Selanjutnya, jenis kelamin. Lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih mandiri dari pada laki-laki. Lansia laki-laki memiliki tingkat ketergantungan lebih besar dibandingkan wanita dan ini akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Kemudian faktor selanjutnya yang mempengaruhi kemandirian lansia yaitu pendidikan. Seorang lansia yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi bisa mempertahankan kemampuan fungsional dan kemandiannya karena dapat memelihara dirinya dengan baik^[20].

Selain itu ada juga faktor kondisi kesehatan yang mempengaruhi kemandiran lansia. Lanjut usia yang memiliki tingkat kemandirian tertinggi adalah yang secara fisik dan psikis memiliki kesehatan yang baik. Dengan kesehatan yang baik lansia dapat melakukan aktivitas apa

saja dalam kehidupannya sehari-hari. Kondisi lansia yang sehat berpeluang 86 kali lebih tinggi untuk dapat mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari^[21]. Kemudian ada faktor kehidupan beragama. Agama memainkan peran mendukung bagi banyak lansia antara lain persepsi tentang kontrol terhadap hidup mereka melalui doa, mendorong kondisi emosi positif, penurunan stress dan keinginan terhadap Tuhan sebagai cara hidup yang baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jumita pada tahun 2012 terdapat hubungan yang bermakna antara kehidupan beragama dengan kemandirian lansia dimana lansia mandiri dengan kehidupan beragama baik lebih besar (94,2%) dibandingkan responden mandiri yang kehidupan agamanya tidak baik (66,7%).

Selanjutnya faktor kondisi ekonomi lansia. Kondisi ekonomi yang stabil mendukung kemandirian lansia melalui akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan, peluang pekerjaan, dan dukungan sosial. Sebaliknya, dalam kondisi ekonomi yang sulit, kemandirian lansia dapat terancam karena sulitnya akses terhadap layanan kesehatan dan dukungan sosial, serta kurangnya peluang pekerjaan yang tersedia bagi mereka^[22]. Kemudian ada faktor aktivitas sosial

pada lansia. Aktivitas sosial dan kegiatan produktif dapat meningkatkan kualitas, kemampuan dan usia hidup para lansia. Lansia yang lebih aktif secara sosial ternyata lebih sedikit yang meninggal dan lebih mandiri dibandingkan mereka yang kurang aktif^[23].

Selain itu, fungsi kognitif juga dapat mempengaruhi kemandirian lansia. Fungsi kognitif adalah kemampuan untuk mengenal atau mengetahui tentang benda, keadaan, atau situasi, yang terkait dengan pengalaman pembelajaran dan kemampuan intelektual seseorang seperti memori, konsentrasi, orientasi, dan berbahasa^[24]. Hal tersebut tentunya juga akan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan fungsi kognitif lansia yang berimplikasi pada kemandirian dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari^[25]. Terakhir ada faktor dukungan keluarga. Keluarga berperan penting dalam mendukung kemandirian lansia. Keluarga merupakan salah satu bentuk hubungan manusia yang dapat menjadi pelindung bagi lansia. Ikatan kekeluargaan yang kuat sangat membantu lansia dalam beraktivitas. Dengan kata lain, lansia membutuhkan bantuan dan dukungan dari keluarga untuk memenuhi kebutuhannya^[26]. Semakin tinggi dukungan keluarga

terhadap lansia maka semakin baik kemandirian lansia tersebut^[27].

4. KARAKTER KECILKU



Karakter memegang peranan yang sangat penting dalam dunia yang kompleks ini. Karakter tidak hanya mencerminkan identitas seseorang, tetapi juga menentukan bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya. Karakter adalah hasil dari berbagai pengalaman, nilai-nilai, dan keyakinan yang membentuk kepribadian seseorang. Dalam konteks sosial, karakter juga mencerminkan moralitas dan etika seseorang yang mempengaruhi cara orang berhubungan dengan orang lain dan memandang dunia.

Karakter adalah watak, tabiat, akhlak, atau juga kepribadian seseorang yang terbentuk dari hasil internalisasi berbagai kebajikan yang diyakini dan mendasari cara pandang, berpikir, sikap, dan cara bertindak orang tersebut. Kebajikan tersebut terdiri atas sejumlah nilai, moral, dan norma seperti jujur, berani bertindak, dapat dipercaya, dan hormat kepada orang lain^[28].

Karakter yang baik, seperti kerjasama dan empati adalah kunci dalam membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Ketika nilai-nilai ini diajarkan pada masa dini, mereka menjadi bagian tak terpisahkan dari kepribadian seseorang. Masyarakat yang berdasarkan pada nilai-nilai moral ini menciptakan lingkungan yang mendukung dan memelihara hubungan sosial yang positif. Saat individu menghadapi tantangan dan kesulitan di masa tua, karakter yang baik membantu mereka menjalani interaksi sosial dengan sikap yang tenang, pengertian, dan memperkaya hidup mereka dengan hubungan yang bermakna. Karakter juga membentuk kemandirian lansia pada saat tua. Banyak lansia yang memang memiliki karakter mandiri dari kecil dan pada saat tua juga tetap mandiri.

Hal ini saya temukan pada seorang lansia di Desa Megati, Tabanan yang berusia 78 tahun yang sampai saat ini masih produktif untuk tetap beraktivitas. Lansia ini menceritakan bahwa ia merupakan pensiunan seorang guru. Sejak usia muda, beliau selau diajarkan oleh keluarganya untuk mandiri. Dimasa SMA beliau sudah bekerja sampingan menjadi kernet, walaupun sambil bekerja tetapi beliau tidak pernah bermalas-malasan untuk belajar. Beliau rajin membaca buku yang dia beli dari hasil kerjanya. Dengan usaha keras dan kemandirian yang dimilikinya, beliau berhasil meraih sarjana yang diimpikannya. Ketika memasuki masa pensiun, kemandirian dan semangat beliau tidak pernah pudar. Meskipun usianya sudah lanjut, beliau tetap aktif dan mandiri. Dia terus menjalani gaya hidup sehat dengan berolahraga, membaca, dan terlibat dalam kegiatan komunitas lansia. Beliau membuktikan bahwa usia bukanlah penghalang untuk terus aktif dan mandiri.

Selain itu, terdapat juga karakter disiplin. Disiplin adalah sebuah tindakan yang menunjukkan kepatuhan, tertib, hormat serta patuh pada keputusan, peraturan, ketentuan dan perintah yang berlaku. Disiplin merupakan salah satu sikap moral yang tidak otomatis muncul sejak anak dilahirkan,

tetapi dibentuk oleh lingkungan melalui pola asuh orang tua, guru, serta orang dewasa lain yang ada disekitarnya^[29]. Seperti yang dikatakan oleh John Brierley, “*Heredity and environment interact in the production of each and every character*”. (keturunan dan lingkungan berpengaruh dalam menghasilkan setiap dan tiap-tiap perilaku).

Karakter disiplin pada masa dini juga memiliki dampak yang besar pada kesehatan fisik dan mental seseorang di masa tua. Seseorang yang memiliki karakter disiplin dalam menjaga kesehatannya sejak dini cenderung memiliki tubuh yang lebih kuat dan daya tahan yang baik saat menua. Kondisi fisik yang baik juga berkontribusi pada kesejahteraan mental, karena tubuh yang sehat seringkali berdampak positif pada kesehatan pikiran^[30]. Selain itu, disiplin pada masa dini juga mencakup kebiasaan belajar dan mengembangkan diri. Individu yang terbiasa belajar sejak dini memiliki kemampuan adaptasi yang baik di masa tua. Perubahan dan perkembangan dalam teknologi seringkali menuntut orang untuk terus belajar sepanjang hidup mereka. Dengan disiplin belajar yang ditanamkan sejak dini, seseorang akan merasa nyaman dalam menghadapi tantangan intelektual di masa tua, bahkan mungkin mengejar

hobi baru atau mengeksplorasi minat yang belum tergalai sebelumnya.

Tidak hanya itu, karakter dan disiplin yang diajarkan sejak dini juga memiliki dampak positif pada produktivitas dan kemandirian di masa tua. Individu yang memiliki karakter disiplin yang kuat cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan mereka. Dalam konteks masyarakat yang menua, di mana pensiun seringkali dianggap sebagai akhir dari produktivitas, karakter disiplin ini membantu individu mempertahankan rasa tujuan dan makna dalam hidup. Mereka dapat terus berkontribusi pada masyarakat melalui pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki.

Selain itu, karakter disiplin sejak dini juga berdampak pada kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dan tekanan di masa tua. Kehidupan tidak pernah lepas dari masalah dan tantangan, terutama di masa tua ketika kesehatan mungkin menjadi lebih rentan dan kehilangan orang-orang terdekat lebih mungkin terjadi. Individu dengan karakter yang baik, seperti ketangguhan dan optimisme, cenderung lebih mampu menghadapi stres dengan sikap yang positif^[31]. Mereka mengembangkan ketahanan mental

yang kuat yang membantu mereka menjaga keseimbangan emosional dan menghadapi situasi sulit dengan kepala dingin.

Hal ini terbukti dengan seorang lansia yang saya temukan di Desa Megati, Tabanan yang sudah berumur 70 tahun merupakan tamatan sarjana pendidikan. Dari kecil, beliau sudah dikenal sebagai anak yang disiplin dan bertanggung jawab. Kebiasaan ini diajarkan oleh kedua orangtuanya yang selalu menekankan pentingnya disiplin dalam menjalani kehidupan. Sebagai anak kecil, beliau selalu mematuhi jadwal yang telah ditentukan oleh kedua orangtuanya, mulai dari waktu makan, waktu bermain, hingga waktu belajar. Ketika beranjak remaja, kebiasaan disiplin beliau semakin terlihat. Beliau selalu menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu dan memprioritaskan belajar daripada bermain-main di luar. Ketika memasuki dunia kerja, disiplin beliau menjadi salah satu kunci kesuksesannya. Beliau selalu datang tepat waktu dan menyelesaikan tugasnya dengan baik. Menurutnya, dengan memiliki disiplin yang tinggi, seseorang dapat mencapai kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kini, di usia senjanya kebiasaan disiplin beliau tetap terjaga. Meskipun

kondisi fisiknya sudah tidak sekuat dulu, namun semangat dan disiplinnya dalam menjalani kehidupan tetap menjadi contoh bagi generasi muda di desa tersebut.

Selain karakter disiplin, ternyata ada juga karakter dari kecil yang dibawa ketika tua dan menjadikan lansia tersebut mandiri adalah karakter pantang menyerah. Karakter pantang menyerah ini membuktikan bahwa semangat jiwa seseorang dapat mengatasi rintangan dan kesulitan dalam mencapai tujuan. Keberanian untuk terus berjuang meskipun dihadapkan pada tantangan yang sulit mencerminkan tekad yang kuat. Semangat pantang menyerah ini juga dapat menjadi sumber inspirasi bagi orang lain, mengajarkan nilai-nilai ketekunan, kedisiplinan, dan keyakinan pada diri sendiri. Pentingnya karakter pantang menyerah terletak pada kemampuannya untuk melampaui kegagalan dan kekecewaan, serta tetap fokus pada visi dan misi yang diinginkan.

Karakter pantang menyerah ini memberikan inspirasi, kekuatan, dan tekad untuk menghadapi tantangan hidup. Dengan memahami arti ketekunan dan kegigihan kita dapat mengembangkan kemampuan untuk tetap berfokus pada tujuan meskipun dihadapkan pada hambatan. Karakter ini

juga memberikan ketenangan batin, karena kita belajar untuk tidak menyerah di bawah tekanan atau kegagalan. Selain itu, karakter pantang menyerah juga memberikan pelajaran berharga tentang proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi. Melalui perjuangan dan keteguhan, kita dapat membangun kekuatan dan mengasah keterampilan yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan jangka panjang. Karakter ini menciptakan pondasi untuk kemandirian dan ketangguhan mental yang merupakan kunci untuk menghadapi berbagai situasi hidup. Seperti yang dikatakan Eka Tjipta Widjaja “*Jatuh tujuh kali, bangkit delapan kali*”. Artinya kesulitan apapun yang dihadapi, pasti bisa diatasi asal punya keinginan untuk berjuang.

Dengan karakter pantang menyerah dapat membentuk sikap yang positif terhadap kegagalan dan melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh. Ini juga memberikan kemampuan untuk menginspirasi orang lain di sekitar kita, menciptakan lingkungan di mana semangat pantang menyerah menjadi pendorong kolaborasi, inovasi, dan pencapaian bersama.

Hal ini saya temukan pada seorang lansia di Desa Megati, Tabanan yang berusia 70 tahun yang sampai saat ini

masih produktif untuk tetap bekerja. Beliau merupakan anak dari keluarga yang kurang mampu sehingga beliau tidak bisa melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Beliau menceritakan bahwa ia hanya tamatan SMP. Walaupun hanya tamatan SMP, beliau tidak putus asa untuk melanjutkan hidupnya. Semangat pantang menyerah beliau bekerja demi masa depan anak-anaknya agar bisa kuliah dan bekerja di tempat yang layak. Dari SMP beliau sudah diajarkan menjahit oleh ayahnya. Beberapa waktu pun berlalu, beliau pun mempunyai tempat jahit di daerah Tabanan. Tempat jahit beliau pun berkembang pesat dan sampai akhirnya beliau bisa mengkuliahkan kedua anaknya. Di usianya yang telah lanjut, beliau tetap aktif dan bersemangat menjalani hidup. Meskipun fisiknya mulai melemah, namun semangat dan tekadnya untuk bekerja tetap menyala.

Demikian juga saya berkunjung lagi di tempat lain, saya menemukan lagi lansia dengan usia yg cukup tua yaitu 81 tahun. Lansia ini menceritakan bahwa ia merupakan pensiunan polisi. Meskipun usianya telah mencapai 81 tahun, beliau memiliki semangat dan kegigihan yang luar biasa dalam menjalani hidup. Cerita beliau dimulai ketika

beliau beranjak dewasa, beliau memutuskan untuk menjadi perawat. Setelah 3 bulan tamat sekolah perawat, beliau diajak oleh rekannya untuk bergabung bersama pasukan brimob. Setelah 2 tahun bertugas beliau memutuskan untuk pulang ke tempat kelahirannya yaitu Bali dan memutuskan untuk menikah. Sekian waktu berlalu, istri beliau pun meninggal karena sakit. Kehilangan istri yang telah menemani selama puluhan tahun tentu menjadi pukulan berat bagi beliau. Namun, ia tetap kuat dan tidak pernah menyerah. Beliau memutuskan untuk tetap bekerja sebagai polisi walaupun harus meninggalkan anak-anaknya. Dengan tekad dan semangat juang yang tinggi, beliau bekerja keras untuk memastikan anak-anaknya mendapatkan pendidikan yang baik dan kehidupan yang lebih baik. Beliau selalu mengajarkan kepada generasi muda dan para lansia bahwa pantang menyerah adalah kunci dari keberhasilan. Baginya, usia bukanlah penghalang untuk terus berkontribusi dan memberikan dampak positif bagi masyarakat.

Karakter pantang menyerah yang dimiliki seseorang sejak muda dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada masa lanjut usia. Semangat pantang menyerah mencerminkan ketekunan, daya tahan, dan

kesiapan untuk menghadapi tantangan sepanjang hidup. Pada masa muda, seseorang yang memiliki karakter ini cenderung mengembangkan keterampilan adaptasi dan strategi untuk mengatasi kesulitan. Ketika memasuki masa lanjut usia, karakter pantang menyerah akan menjadi modal berharga. Lansia yang telah membiasakan diri untuk tidak menyerah dihadapan rintangan akan memiliki kekuatan mental yang kuat. Mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres, kehilangan, atau perubahan dalam kesehariannya. Kepercayaan diri yang dibangun sejak muda akan membantu mereka menjalani masa lanjut usia dengan penuh semangat dan rasa percaya diri.

Selain itu, karakter pantang menyerah juga dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial lansia. Para lansia lebih mungkin terlibat dalam aktivitas sosial, membangun jaringan sosial yang kuat, dan menjaga kualitas hidup mereka. Ketekunan dan semangat untuk tetap aktif akan membantu lansia menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan terhubung dengan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, karakter pantang menyerah yang dimiliki sejak dini tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga berdampak positif pada kesejahteraan fisik dan sosial lansia.

Semangat hidup yang tinggi dan sikap positif terhadap tantangan hidup dapat menjadi kunci untuk meraih masa lanjut usia yang berkualitas dan memuaskan.

5. EKONOMI MENJUNJANG KEMANDIRIANKU



Salah satu aspek yang mendukung kemandirian lansia adalah aspek ekonomi. Kemandirian ekonomi adalah kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan ekonomi di kehidupan sehari-hari dengan tidak bergantung pada orang lain. Selain itu kemandirian ekonomi dapat terlihat pada bagaimana seseorang bersikap dalam mengatur, memenuhi, dan tidak tergantung pada kehendak orang lain dalam kegiatan yang ditujukan untuk mendapatkan barang dan jasa yang menjadi kebutuhannya^[32]. Masalah ekonomi yang

dialami lansia adalah tentang pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari seperti kebutuhan sandang, pangan, perumahan, kesehatan, rekreasi dan sosial. Dengan kondisi fisik dan psikis yang menurun menyebabkan mereka kurang mampu menghasilkan pekerjaan yang produktif^[22].

Pendapatan orang lanjut usia berasal dari berbagai sumber. Bagi mereka yang dulunya bekerja, mendapat penghasilan dari dana pensiun. Pensiunan lansia sering kali menghadapi tantangan khusus dalam mempertahankan kemandirian mereka. Meskipun telah mengakhiri fase berkarir, pensiunan lansia dapat menemukan dukungan yang penting untuk menjaga kemandirian mereka. Lansia sering menerima manfaat pensiun yang dapat membantu mereka menjalani gaya hidup yang mandiri. Dana pensiun dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti kesehatan dan gaya hidup yang aktif. Lansia yang telah memasuki masa pensiun sering kali memiliki kesempatan untuk menjalani kehidupan yang mandiri. Lansia yang telah mempersiapkan diri dengan baik selama masa kerja aktifnya, terutama dari segi finansial memiliki keleluasaan untuk mengelola waktu dan sumber daya mereka dengan lebih fleksibel.

Hal ini saya temukan pada seorang lansia di Megati, Tabanan yang berusia 70 tahun. Beliau adalah seorang pensiunan PNS yang sudah memasuki masa lanjut usia. Setelah puluhan tahun bekerja sebagai pegawai negeri, beliau akhirnya memutuskan untuk pensiun dan menikmati masa tuanya. Meski pendapatannya berkurang setelah pensiun, beliau tetap merasa bersyukur. Ia telah mempersiapkan diri untuk masa pensiun dengan menabung. Selain itu, beliau juga mempunyai kebun lemon dan alpukat yang nanti hasil panennya bisa untuk menambah penghasilan dan mencukupi kebutuhan keluarganya sehari-hari.

Demikian juga saya berkunjung lagi di tempat lain, saya menemukan lagi lansia dengan usia 77 tahun yang merupakan seorang pensiunan PNS. Beliau mengatakan pendapatannya setelah pensiun berkurang. Sebelum pensiun beliau sudah mempersiapkan tabungan untuk masa tuanya dan menginvestasikan sebagian pendapatannya selama bekerja untuk membuat sebuah bangunan yang nantinya akan dikontrakkan untuk menambah penghasilan. Hasil investasi tersebut memberikan pendapatan tambahan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan menikmati masa pensiun dengan lebih nyaman.

Selain itu, terdapat juga lansia yang tidak menerima pensiunan mungkin menghadapi tantangan ekonomi yang signifikan. Mereka mungkin merasa kurangnya sumber pendapatan secara teratur dapat membatasi kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Tidak adanya dana pensiun dapat membuat mereka bergantung pada dukungan keluarga atau mencari cara kreatif untuk menghasilkan pendapatan tambahan.

Bagi sebagian lansia tidak memiliki pensiunan bisa menjadi motivasi untuk tetap aktif dan produktif dalam berbagai cara. Beberapa mungkin memilih untuk bekerja paruh waktu atau memulai bisnis kecil untuk menghasilkan pendapatan tambahan. Ini tidak hanya memberikan manfaat finansial, tetapi juga memberikan rasa pencapaian dan tujuan hidup yang dapat meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Hal ini saya temukan pada seorang lansia di Desa Megati, Tabanan yang berusia 70 tahun yang sampai saat ini masih aktif bekerja. Beliau menceritakan bahwa ia hanya tamatan SMP karena keluarganya tidak mampu untuk membiayai sekolahnya. Saat ini beliau bekerja sebagai penjahit di daerahnya. Meski usianya telah lanjut, keahlian

dan pengalaman yang dimilikinya membuatnya menjadi salah satu penjahit handal. Sejak bekerja, beliau telah membangun reputasi yang baik di antara pelanggan dan rekan kerjanya. Pendapatan yang diterima oleh beliau cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dari pekerjaannya sebagai penjahit, beliau mampu menghasilkan pendapatan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, seperti makan, obat-obatan, dan keperluan rumah tangga lainnya. Meskipun usianya telah lanjut, beliau tetap optimis dan bersemangat dalam menjalani hidup. Baginya, bekerja bukan hanya sekadar mencari nafkah, tetapi juga sebagai cara untuk tetap aktif dan berkontribusi pada masyarakat sekitarnya. Meski fisiknya tidak sekuat dulu, semangat kerja beliau tidak pernah pudar.

Demikian juga saya berkunjung lagi di tempat lain, saya menemukan lansia dengan usia yang cukup tua yaitu 80 tahun. Beliau menceritakan bahwa ia tidak pernah sekolah sedari kecil karena ekonomi keluarga yang tidak mencukupi. Beliau mengatakan untuk makan saja susah apalagi untuk sekolah. Tetapi semangat beliau tidak pernah pudar walaupun keterbatasan ekonomi dari kecil. Saat ini beliau, mempunyai beberapa kolam ikan yang menjadi sumber

penghasilannya. Beliau memulai usahanya ini dengan modal yang tidak terlalu besar, hanya dengan memanfaatkan halaman belakang rumahnya yang cukup luas. Beliau membeli bibit ikan dan pakan dari hasil tabungan selama masa kerjanya disaat masih muda. Sebelum covid banyak masyarakat yang datang untuk memancing dan membeli ikannya, sehingga pendapatan beliau cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari keluarganya. Tetapi setelah covid pendapatan beliau berkurang drastis karena usaha kolam ikannya tidak seramai dahulu. Tetapi beliau tetap selalu bersyukur dan tidak mengeluh. Beliau sangat bangga dengan usahanya dan merasa senang bisa tetap produktif di usia senjanya. Tidak hanya itu, beliau juga melihat usahanya sebagai cara untuk mengajarkan nilai-nilai kerja keras, keuletan, dan ketekunan kepada generasi muda disekitarnya.

Dengan mempertahankan motivasi ekonomi, lansia dapat mengoptimalkan masa pensiun mereka dan menjalani hidup dengan penuh makna. Pentingnya memahami bahwa kemandirian finansial, kontribusi terhadap generasi berikutnya, dan terus-menerus berkembang melalui pembelajaran merupakan elemen-elemen kunci yang dapat memberikan dorongan positif bagi ekonomi lansia. Melalui

motivasi ini, lansia dapat mengatasi berbagai tantangan ekonomi dan menikmati sisa hidup mereka dengan kebahagiaan dan kepuasan.

6. KETENANGAN JIWA



Kemandirian lansia dan spiritual adalah dua aspek yang saling berkaitan dalam perjalanan panjang kehidupan. Penuaan sebagai bagian integral dari siklus kehidupan manusia, membawa berbagai tantangan fisik, mental, dan sosial. Di tengah perubahan tersebut, banyak lansia mencari makna hidup dan keseimbangan melalui dimensi spiritual. Dimensi spiritual bertujuan untuk mempertahankan keharmonisan atau keselarasan dengan dunia luar, menjawab atau mendapatkan kekuatan ketika sedang menghadapi stress emosional, penyakit fisik atau kematian, sehingga kebutuhan

spiritual memiliki peranan penting dalam kualitas hidup lansia^[33].

Spiritual merupakan konsep dua dimensi, yaitu dimensi vertikal yang merupakan hubungan dengan Tuhan yang menuntun kehidupan seseorang. Sedangkan dimensi horizontal adalah hubungan seseorang dengan diri sendiri, orang lain dan dengan lingkungan. Dengan demikian, spiritual merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Spiritual dapat menjadi koping lansia dalam menghadapi kemunduran fisik dan psikis lansia. Cakupan aktivitas spiritual merupakan seluruh kegiatan spiritual yang rutin dilaksanakan oleh lansia baik itu terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam melaksanakan aktivitas agama^[17].

Pada titik ini, banyak lansia menemukan ketenangan batin dan kepuasan dalam menjalani perjalanan spiritual mereka. Keyakinan yang kokoh dalam nilai-nilai spiritual dapat membentuk pondasi untuk mencapai kemandirian karena memberikan dorongan emosional dan mental yang diperlukan untuk mengatasi tantangan hidup.

Hal ini saya temukan pada seorang lansia di Desa Megati, Tabanan berusia 77 tahun yang telah menjalani

hidupnya dengan penuh cobaan dan kesulitan. Meski demikian, beliau tidak pernah kehilangan keyakinannya dan terus berdoa setiap hari, memohon petunjuk dan kekuatan kepada Tuhan. Meskipun hidupnya penuh dengan kesulitan, beliau selalu bersyukur dan mengucapkan terima kasih atas segala berkat yang diterimanya. Beliau selalu merasa terhubung dengan alam dan alam semesta melalui meditasi dan doa. Baginya, hubungan spiritual ini adalah sumber kekuatan dan inspirasi untuk menjalani hidup dengan penuh kemandirian. Beliau mengatakan “Saya telah belajar bahwa ketenangan sejati datang dari hubungan yang erat dengan Tuhan. Saya selalu percaya bahwa Tuhan selalu ada di samping saya dan melindungi saya dalam setiap langkah hidup”.

Demikian juga saya berkunjung lagi di tempat lain, saya menemukan lansia dengan usia 78 tahun yang telah menjalani hidupnya dengan penuh dedikasi kepada keluarganya. Meskipun usianya sudah lanjut, beliau selalu terlihat sehat dan bugar. Beliau adalah sosok yang sangat rajin menjalani sembahyang dan menjadikannya sebagai pegangan spiritual dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sejak kecil, beliau telah diajarkan oleh orang tuanya tentang

pentingnya menjalani sembahyang dengan konsisten dan penuh keikhlasan. Baginya, sembahyang adalah sumber kekuatan, ketenangan, dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan.

Terpenuhinya kebutuhan spiritual lansia pada masa ini akan membuat lansia mampu merumuskan arti personal yang positif tentang tujuan keberadaannya di dunia, mengembangkan arti penderitaan dan meyakini suatu hikmah dari suatu kejadian, menjalin hubungan yang positif dan dinamis melalui keyakinan, rasa percaya diri dan cinta kasih. Lansia juga akan mampu membina integritas diri dan merasa dirinya berharga, merasakan kehidupan yang terarah terlihat melalui harapan, serta mampu mengembangkan hubungan antar manusia yang positif^[34].

Keadaan spiritual lansia juga dapat menciptakan kepercayaan pada dirinya karena terdapat aspek hubungan dengan diri sendiri seperti merasakan nyaman dalam agama atau spiritualitas, menemukan tujuan dalam agama atau spiritualitas, tidak khawatir dengan masalah ketika sedang beribadah atau ketika berhubungan dengan Tuhan, merasa bersyukur atas segala yang sudah diterima, selain hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dengan alam bahkan dengan

Tuhan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada lansia^[35]. Hubungan antara spiritual dan kemandirian juga menjadi semakin relevan karena kehidupan rohani dapat memberikan pondasi yang kokoh untuk mendukung kemandirian lansia.

Pemahaman yang lebih mendalam tentang makna spiritual dalam konteks penuaan dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan positif lansia. Dengan memanfaatkan nilai-nilai spiritual sebagai panduan, lansia dapat membangun kemandirian yang berkelanjutan, menjalani kehidupan yang bermakna, dan menyongsong tahap akhir hidup dengan ketenangan batin.

7.

KASIH SAYANG ORANG TERDEKAT MEMBUAT SEMANGATKU MENJADI LEBIH TINGGI



Dukungan keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan semangat hidup lansia. Dukungan keluarga diartikan sebagai adanya, kemauan, kepedulian terhadap orang-orang yang dipercaya, dihargai dan disayangi, terutama kepada orang yang lebih tua^[36]. Seiring bertambahnya usia, lansia sering menghadapi berbagai tantangan, baik fisik, emosional, maupun sosial seperti perasaan kesepian, kurangnya aktivitas sosial, atau

perasaan diabaikan. Dalam menghadapi tantangan ini, dukungan dari keluarga bisa menjadi pendorong yang sangat kuat untuk mempertahankan semangat hidup yang positif. Salah satu aspek penting dari dukungan keluarga adalah memberikan perasaan keamanan dan kenyamanan bagi lansia. Dengan memiliki keluarga yang peduli dan siap membantu, lansia merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Perasaan ini dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan akan masa depan, serta memberikan kepercayaan diri yang diperlukan untuk mengatasi tantangan sehari-hari.

Selain itu, dukungan keluarga juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Keluarga dapat membantu dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, seperti menjaga kesehatan fisik dengan memastikan mereka mendapatkan perawatan medis yang tepat atau membantu dalam kegiatan sehari-hari seperti memasak, membersihkan rumah, atau berbelanja. Dengan bantuan ini, lansia dapat menjalani hidup dengan lebih nyaman dan mandiri tanpa harus merasa terbebani oleh tugas-tugas yang mungkin sulit dilakukan sendiri. Dengan kata lain, lansia

membutuhkan bantuan dan dukungan dari keluarga untuk memenuhi kebutuhannya^[26].

Tidak hanya itu, dukungan keluarga juga berperan dalam memberikan dorongan moral dan emosional kepada lansia. Melalui dukungan ini, lansia merasa dihargai, dicintai, dan diterima apa adanya. Ini dapat meningkatkan harga diri mereka dan memberikan motivasi untuk tetap aktif dalam kegiatan sosial dan kegiatan yang mereka nikmati. Dengan merasa didukung oleh orang-orang yang mereka cintai, lansia cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik dan lebih siap menghadapi perubahan dan tantangan yang mungkin terjadi dalam kehidupan mereka.

Selain itu, hubungan yang kuat dengan keluarga juga dapat membantu melawan rasa kesepian dan isolasi sosial yang sering kali dialami oleh beberapa lansia. Dengan tetap terhubung dengan keluarga dan memiliki interaksi sosial yang positif, lansia memiliki kesempatan untuk tetap aktif secara mental dan emosional. Mereka dapat berbagi pengalaman hidup, cerita, dan pengetahuan dengan orang-orang terdekat mereka yang dapat memberikan rasa makna dan tujuan dalam hidup mereka.

Hal ini saya temukan pada seorang lansia di Desa Megati, Tabanan yang berusia 70 tahun namun semangat hidupnya begitu membara seolah-olah ia baru saja menginjak dewasa. Rahasia semangatnya yang tak pernah padam adalah adanya dukungan luar biasa dari keluarganya. Beliau hidup bersama istri, anak, menantu dan cucu-cucunya. Menurut beliau cucunya adalah sumber kebahagiaan utama. Mereka selalu memberikan perhatian dan kasih sayang yang membuat beliau merasa berarti. Tidak hanya anak cucunya, istri beliau juga menjadi pilar utama dalam kehidupannya. Meskipun usianya tidak jauh beda, istri beliau selalu memberikan dukungan untuk suaminya. Dia selalu hadir di samping beliau, memberikan dukungan fisik dan emosional. Setiap hari, keluarga itu menghabiskan waktu bersama-sama. Mereka berbagi tawa, cerita, dan candaan yang membuat suasana selalu ceria. Saat hari tua semakin mendekat, beliau tidak pernah ragu bahwa keluarganya akan selalu menjadi kekuatan utama dalam hidupnya. Dengan cinta dan dukungan mereka, beliau yakin bahwa tak ada hal yang tidak mungkin dilakukan. Meskipun tubuhnya mulai rentan tetapi semangatnya tetap menyala menerangi setiap langkah yang diambalnya dalam perjalanan hidup ini.

Demikian juga saya berkunjung lagi di tempat lain, saya menemukan lansia dengan usia 78 tahun namun semangat hidupnya begitu mempesona seolah-olah usia hanyalah angka belaka. Rahasia di balik semangatnya yang tak kenal lelah adalah keluarganya yang memberikan dukungan tanpa batas. Beliau tinggal bersama istri, anak, menantu, dan cucu-cucunya. Anaknya selalu memberikan perhatian dan kasih sayang yang tulus kepada beliau. Tidak hanya mengurus kebutuhan fisiknya, tetapi juga memberikan perhatian emosional yang membuat beliau merasa dicintai dan dihargai. Cucu-cucunya adalah sumber keceriaan bagi beliau. Mereka sering mengajak beliau untuk bermain dan melakukan kegiatan yang menyenangkan. Bahkan di usia yang sudah lanjut, beliau tetap bisa merasakan kehangatan dan kegembiraan anak cucunya. Mereka adalah penyemangat utama bagi beliau untuk tetap menjalani hidup dengan semangat. Meskipun usianya telah tua, beliau tetap aktif melakukan kegiatan sehari-hari. Beliau senang berkebun, menghabiskan waktu bermain bersama cucunya, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial di lingkungannya. Semangatnya untuk tetap berkontribusi dan terlibat dalam kehidupan masyarakat menjadi inspirasi bagi banyak orang di sekitarnya. Beliau mengatakan ketika menghadapi suatu

masalah, keluarganya selalu ada di sampingnya untuk memberikan dukungan. Mereka adalah pilar yang kokoh baginya, memberikan kekuatan dan semangat untuk terus maju. Dengan cinta dan dukungan mereka, beliau berhasil menjalani hari-harinya dengan penuh kegembiraan dan rasa syukur.

Secara keseluruhan, dukungan keluarga memiliki dampak yang sangat positif pada semangat hidup lansia. Dengan merasa didukung dan terhubung dengan orang-orang yang mereka cintai, lansia memiliki kesempatan untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna, lebih bahagia, dan lebih memuaskan. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk tetap terlibat dan mendukung lansia dalam setiap tahap kehidupan mereka, karena hal itu dapat membuat perbedaan besar dalam kualitas hidup mereka.

8.

MELALUKAN AKTIVITAS MEMBUAT HIDUP LEBIH BAHAGIA



Membuat hidup lansia lebih bahagia memerlukan perhatian khusus terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Salah satu cara terbaik untuk membuat hidup lansia lebih bahagia adalah dengan melibatkan mereka dalam berbagai aktivitas, salah satunya yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan faktor dominan yang sangat mempengaruhi kemandirian lansia. Semakin tinggi aktifitas fisik yang dilakukan lansia maka semakin tinggi pula lansia mampu hidup mandiri. Melalui aktivitas fisik yang teratur,

lansia dapat memperlambat proses penuaan dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu, berjalan kaki, berenang, bersepeda, serta latihan kekuatan ringan seperti angkat beban kecil atau latihan menggunakan berat badan sendiri, dapat membantu menjaga kebugaran fisik lansia^[37].

Selain aktivitas fisik, keterlibatan dalam aktivitas sosial sangat penting bagi kesejahteraan emosional lansia. Terlibat dalam kegiatan sosial dapat memberikan kesempatan bagi lansia untuk tetap berinteraksi dengan orang lain, mempertahankan jaringan sosial, dan merasa menjadi bagian dari komunitas. Kegiatan seperti bergabung dengan komunitas keagamaan atau pusat kegiatan lansia dapat memberikan wadah bagi mereka untuk berbagi minat dan pengalaman, serta membangun hubungan baru. Aktivitas sosial juga memiliki manfaat kognitif yang signifikan. Interaksi sosial yang aktif dapat merangsang otak dan membantu mempertahankan fungsi kognitif, mengurangi risiko penurunan mental seperti demensia^[38]. Selain itu, kegiatan ini sering kali melibatkan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan bersama atau berpartisipasi dalam permainan dan olahraga ringan, yang turut berkontribusi

pada kesehatan fisik. Berpartisipasi dalam kegiatan sosial juga dapat memberikan rasa tujuan dan makna yang sangat penting bagi kesejahteraan emosional lansia. Dengan merasa dibutuhkan dan dihargai, lansia dapat mengalami peningkatan kepercayaan diri dan perasaan positif terhadap diri sendiri dan kehidupan mereka.

Aktivitas kreatif juga memainkan peran penting dalam membuat hidup lansia lebih bahagia. Melukis, menulis, bermain musik, atau terlibat dalam kerajinan tangan merupakan contoh aktivitas yang dapat menstimulasi pikiran dan memberikan rasa pencapaian. Proses kreatif ini dapat menjadi bentuk ekspresi diri yang kuat, membantu lansia menyalurkan perasaan mereka dan memberikan kesenangan serta kepuasan. Selain itu, hobi kreatif dapat menjadi sarana untuk terus belajar dan berkembang. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan sukarela dapat memberikan lansia rasa tujuan dan makna hidup. Menjadi sukarelawan di komunitas atau organisasi amal memungkinkan mereka untuk membantu orang lain dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Aktivitas ini dapat meningkatkan perasaan berharga dan memberikan kepuasan batin yang mendalam. Melalui kegiatan sukarela, lansia dapat merasakan bahwa

mereka masih memiliki peran penting dan dapat membuat perbedaan dalam kehidupan orang lain.

Hal ini saya temukan pada seorang lansia di Desa Megati, Tabanan yang berusia 77 tahun. Beliau sosok yang dikenal oleh hampir seluruh penduduk di kampungnya. Di usianya yang sudah lanjut, beliau tidak pernah menunjukkan tanda-tanda ingin berhenti dari rutinitas aktifnya. Beliau setiap pagi hari sering melakukan olahraga ringan untuk tetap menjaga kebugaran tubuhnya. Tidak hanya itu, beliau juga aktif di berbagai kegiatan sosial di lingkungannya. Ia adalah ketua kelompok lansia di desanya yang sering mengadakan pertemuan dan diskusi untuk membahas masalah-masalah yang dihadapi para lansia serta mencari solusi bersama. Ketika ditanya apa rahasianya tetap aktif dan sehat di usia senja, beliau selalu menjawab dengan sederhana, "Menjaga kesehatan bukan hanya tentang fisik, tetapi juga tentang hati dan pikiran. Selalu bersemangat, berpikir positif, dan jangan pernah berhenti belajar dan bersosialisasi".

Demikian juga saya berkunjung lagi di tempat lain, saya menemukan lansia dengan usia 78 tahun. Beliau adalah sosok yang aktif dan penuh semangat dalam menjalani hari-

harinya, baik dalam aktivitas fisik maupun sosial. Beliau merupakan pensiunan guru sehingga hobi beliau adalah membaca buku. Beliau suka olahraga menyusuri pantai sambil menikmati suara deburan ombak dan angin laut yang sejuk. Tidak hanya itu, beliau juga bergabung dengan kelompok senam lansia yang ada di desanya. Selain itu, beliau juga menghabiskan waktunya untuk berkebun, hasil panennya sering dibagikan kepada tetangga dan dijual di pasar lokal. Bagi beliau kegiatan berkebun tidak hanya memberikan kepuasan tersendiri tetapi juga menjaga tubuhnya tetap aktif dan bugar. Ketika ditanya tentang rahasia hidup sehat dan bahagia di usia lanjut, beliau menjawab dengan bijak, “Tetaplah aktif, baik fisik maupun sosial. Jangan pernah berhenti belajar dan berbagi. Kebahagiaan sejati datang dari rasa syukur dan keinginan untuk selalu berbuat baik”.

Secara keseluruhan, melakukan berbagai aktivitas fisik, sosial, kreatif, dan sukarela dapat secara signifikan meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan lansia. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya membantu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka, tetapi juga memberikan rasa keterlibatan, pencapaian, dan tujuan hidup.

9. MENAKLUKKAN HARI TUA DENGAN KEMANDIRIAN



Mengakhiri pembahasan mengenai lansia yang mandiri, penting untuk memahami bahwa kebahagiaan di masa tua bukanlah sebuah kebetulan, melainkan hasil dari berbagai upaya yang konsisten dan terencana sejak usia muda. Pertama-tama, menjaga kesehatan fisik menjadi landasan utama untuk menikmati hari-hari di masa pensiun. Olahraga teratur, pola makan seimbang, dan pemeriksaan kesehatan rutin adalah beberapa langkah yang tidak boleh diabaikan. Dengan tubuh yang

sehat, lansia bisa melakukan berbagai aktivitas dengan lebih leluasa dan menghindari berbagai penyakit yang kerap menyerangnya.

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga memainkan peran penting dalam mencapai kemandirian dan kebahagiaan di usia lanjut. Menjaga hubungan sosial yang baik, baik dengan keluarga maupun teman, dapat memberikan dukungan emosional yang sangat diperlukan. Aktivitas sosial seperti bergabung dalam komunitas atau organisasi dapat memberikan rasa keterlibatan dan tujuan yang kuat. Lebih dari itu, mengembangkan hobi dan minat baru dapat menjadi cara yang efektif untuk menjaga pikiran tetap tajam dan semangat hidup tetap menyala.

Tidak kalah pentingnya adalah aspek finansial. Mempersiapkan dana pensiun yang memadai dan mengelola keuangan dengan bijak adalah langkah-langkah yang harus dipertimbangkan sejak dini. Memiliki kestabilan finansial akan memberikan rasa aman dan bebas dari kekhawatiran mengenai kebutuhan sehari-hari. Dengan pengelolaan keuangan yang baik, seseorang dapat menikmati masa tua dengan tenang dan dapat melakukan berbagai kegiatan yang diinginkan tanpa rasa khawatir.

Spiritual dan makna hidup juga menjadi pilar utama dalam mencapai kemandirian dan kebahagiaan di usia lanjut. Bagi banyak orang, spiritualitas memberikan rasa damai dan tujuan hidup yang lebih mendalam. Melalui kegiatan keagamaan, meditasi, atau refleksi pribadi, seseorang dapat menemukan kedamaian batin dan rasa syukur yang mendalam. Ini membantu dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana.

Dengan demikian, menaklukkan hari tua dengan kemandirian adalah sebuah perjalanan yang dimulai dari langkah-langkah kecil yang konsisten dan penuh kesadaran. Setiap keputusan yang kita ambil hari ini akan berdampak pada kualitas hidup kita di masa depan. Oleh karena itu, sangat penting untuk terus berupaya dan berkomitmen dalam menjaga kemandirian, baik secara fisik, mental, maupun finansial. Dengan persiapan yang tepat dan sikap yang positif bisa menjadikan masa tua sebagai periode yang penuh dengan kebahagiaan dan kemandirian, menikmati setiap momen dengan rasa bangga dan syukur. Masa tua yang indah dan mandiri adalah sebuah pencapaian yang layak diusahakan oleh setiap individu yang menghargai dirinya dan masa depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. Diakses pada 11 Juni 2023 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasip2ptm/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>.
- [2] Amalia, A. D. (2013). Kesepian dan Isolasi Sosial yang Dialami Lanjut Usia: Tinjauan Dari Perspektif Sosiologis. *Jurnal Informasi*, 18(02), 203–210.
- [3] Sukamdi, Listyaningsih, U., & Faturochman. (2000). Kondisi Sosial Ekonomi dan Perawatan yang Diinginkan Penduduk Lanjut Usia. *Jurnal Populasi*, 11(1), 35–58.
- [4] Maula, A., LaFond, N., Orton, E., Iliffe, S., Audsley, S., Vedhara, K., & Kendrick, D. (2019). “Use it, or lose it”: maintenance of physical activity post participation in a strength and balance training programme for older adults. A qualitative study. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1–5.

- [5] Masithoh, A. ., Kulsum, U., Parastuti, F., & Widiowati, I. (2022). Hubungan Interaksi Sosial dan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Seroja Desa Sambiyang Rembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 176–184.
- [6] Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [7] Nugroho. (2010). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran. EGC.
- [8] Keller, K., & Engelhardt, M. (2013). Strength and Muscle Mass Loss With Aging Process. Age and Strength Loss. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 3(4), 346–350.
- [9] Zalukhu, M. L., Phyma, A. R., & Pinzan, R. T. (2016). Proses Menua, Stres Oksidatif, dan Peran Antioksidan. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*, 43(10), 733–736.
- [10] Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [11] Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sunaryo, Rahayu, W., Kuhu, Maisje Marlyn Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Riyadi, S., & Kuswati, A. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi Offset.

- [12] Zhang, M., Gomaa, N., & Ho, A. (2013). Presbycusis: A Critical Issue in Our Community. *International Journal of Otolaryngology and Head & Neck Surgery*, 2(4), 111–120.
- [13] Sonowal, S. K., Kuli, J. J., & Gogoi, G. (2013). A Study of Prevalence and Risk Factors of Senile Cataract in Tea Garden Community in Dibrugarh District, Assam, India. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(3), 388–398.
- [14] Sari, Y. A., Widiastuti, W., & Fitriyasti, B. (2021). Gambaran Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner di Poliklinik Jantung RSI Siti Rahmah Padang Tahun 2017-2018. *Health & Medical Journal*, 3(1), 20–28.
- [15] Kartika Sari, A. D., & Wirjatmadi, B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Kota Madiun. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 40–47.
- [16] Senjaya, A. A. (2016). Gigi Lansia. *Jurnal Skala Husada*, 13(1), 72–81.
- [17] Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) Di

- UPT PSTW Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(2), 64–68.
- [18] Noorkasiani, S. T. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- [19] Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- [20] Komisi Nasional Lanjut Usia. (2009). *Profil Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Komisi Nasional Lanjut Usia.
- [21] Kodri, & Rahmayati, E. (2016). Faktor yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktivitas Sehari-Hari. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 81–89.
- [22] Abdullah, Mangemba, D., Aminuddin, & Pangaribuan, H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Kemandirian Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. *Lentora Nursing Journal*, 2(2), 70–75.
- [23] Jumita, R., Azrimaidaliza, & Machmud, R. (2012). Kemandirian Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lampasi Kota Payakumbuh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 6(2), 86–94.

- [24] Wreksoatmodjo, B. R. (2014). Pengaruh Social Engagement Terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Jakarta. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*, 41(1), 171–180.
- [25] Atiqah, H., & Lumadi, S. A. (2020). Hubungan Fungsi Kognitif Lansia Dengan Tingkat Kemandirian Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Balearjosari Malang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 7(2), 107–114.
- [26] Danguwole, F. J., Wiyono, J., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Kebutuhan Sehari-Hari di Posyandu Lansia Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3), 230–239.
- [27] Kusumawaty, J., Supriadi, D., Sukmawati, I., & Nurapandi, A. (2023). Dukungan Keluarga Bagi Kemandirian Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1592–1599.
- [28] Kemendiknas. (2010). *Buku Induk Pembangunan Karakter*. Jakarta: Kemendiknas.
- [29] Utami, F., & Prasetyo, I. (2021). Pengasuhan Keluarga Terhadap Perkembangan Karakter Disiplin Anak Usia

- Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1777–1786.
- [30] Basith, A., & Zuhriyah, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Fisik dan Mental Pada Lansia Desa Banjarsari Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. *Journal of Research Applications in Community Services*, 2(3), 99–104.
- [31] Mayasari, R. (2014). Mengembangkan Pribadi yang Tangguh Melalui Pengembangan Keterampilan Resilience. *Jurnal Dakwah*, 15(2), 265–287.
- [32] Yuniawati, R. A. (2021). Pemberdayaan Perempuan Dalam Membangun Kemandirian Ekonomi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 169–173.
- [33] Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Okviasanti, F. (2016). *Kebutuhan Spritual : Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- [34] Hariani, K., Ulandari, S. T., & Astuti, F. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Lansia Di Desa Tanak Tepong Utara Wilayah Kerja Puskesmas Sedau. *PrimA : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(1), 73–80.

- [35] Kunding, N., Febriyona, R., & Ilham, R. (2023). Hubungan Tingkat Kemandirian Aktivitas Sehari-Hari Dengan Spiritualitas Lansia Di Desa Tenggela Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6906–6915.
- [36] Subekti, K. E., & Dewi, S. (2022). Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Tingkat Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 403–410.
- [37] Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241–250.
- [38] Juntrilita, H., Lilik, P., & Novita, E. D. (2021). Aktivitas Sosial dan Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu Merpati. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(2), 189–194.



Indahnya *Hari Tua* dengan **Kemandirianku**

Studi Fenomenologi Kemandirian Seorang Lansia

Buku ini mengisahkan perjalanan hidup seorang lansia yang berhasil menjalani masa tua dengan penuh kemandirian dan kebahagiaan. Buku ini memberikan pandangan positif mengenai penuaan, menyoroti bagaimana seseorang bisa tetap mandiri, sehat, dan aktif meski usia terus bertambah. Kisah-kisah ini memberikan inspirasi dan motivasi bagi pembaca untuk tidak takut menghadapi masa tua, tetapi justru melihatnya sebagai fase kehidupan yang penuh peluang untuk terus belajar, berkembang, dan menikmati hidup. Dengan gaya penulisan yang hangat dan penuh empati, "Indahnya Hari Tua Dengan Kemandirianku" menjadi panduan praktis dan sumber inspirasi bagi siapa saja yang ingin menjalani masa tua dengan kemandirian, kebahagiaan, dan kepuasan. Buku ini mengajak pembaca untuk melihat masa tua bukan sebagai akhir dari segalanya, tetapi sebagai awal dari petualangan baru yang menyenangkan.



BALI NUSA CREATIVE

Anggota IKAPI

Jl. Tukad Badung, Denpasar

Telp: 0812 3334 0088

Email : balinusacreative@gmail.com

Website : www.balinusacreative.com

CONTACT US



ISBN 978-623-8626-95-3 (PDF)



9

786238

626946