



## GAMBARAN UMUM KONDISI LANSIA

Oleh :

**Pricilia Merdekawati**

Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Berikut ini adalah beberapa penurunan dan perubahan dalam fungsi-fungsi tersebut :

### **PENURUNAN KONDISI FISIK**

Dalam hal fisik, lansia mengalami penurunan kondisi fisik secara berlipat ganda. Agar dapat tetap menjaga kondisi fisik yang sehat, lansia perlu menyelaraskan kebutuhan fisik dengan kondisi psikologis maupun sosial. Untuk itu harus ada usaha untuk mengurangi kegiatan yang bersifat memforsir fisik. Selain itu, harus mampu pula mengatur cara hidupnya dengan lebih baik.

### **PENURUNAN FUNGSI KOGNITIF DAN PSIKOMOTORIK**

Pada umumnya setelah seseorang memasuki masa lansia, maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengetahuan, perhatian dan lain-lain. Hal ini menyebabkan reaksi

dan perilaku lansia menjadi semakin lambat.

Sementara, fungsi psikomotorik meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak, seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat lansia menjadi kurang cekatan.

### **PENURUNAN FUNGSI DAN POTENSI SEKSUAL**

Penurunan fungsi dan potensi seksual pada lansia seringkali berhubungan dengan berbagai gangguan fisik. Diantaranya, gangguan jantung; gangguan metabolisme, misalnya diabetes melitus; vaginitis; baru selesai operasi, misalnya prostatektomi; kekurangan gizi; dan penggunaan obat-obatan tertentu.

Selain itu, ada pula faktor psikologis. Diantaranya, rasa tabu atau malu bila mempertahankan kehidupan seksual, sikap keluarga dan masyarakat yang kurang menunjang, kelelahan atau kebosanan, pasangan telah meninggal, atau disfungsi seksual karena perubahan hormonal atau masalah psikologis lain.



## PERUBAHAN ASPEK KEPRIBADIAN

Ketika seseorang mulai lanjut usia, ia juga dapat mengalami perubahan aspek kepribadian. Beberapa perubahan tersebut dapat dibedakan berdasarkan lima tipe kepribadian lansia.

Pertama, Tipe Kepribadian Konstruktif (*Construction Personality*). Biasanya tipe ini tidak banyak mengalami gejolak, tenang, dan mantap sampai masa tua.

Kedua, Tipe Kepribadian Mandiri (*Independent Personality*). Pada tipe ini ada kecenderungan mengalami *post power syndrome*. Apalagi, jika pada masa lansia tidak diisi dengan kegiatan yang dapat memberikan otonomi pada dirinya.

Ketiga, Tipe Kepribadian Bergantung (*Dependent Personality*). Pada tipe ini biasanya sangat dipengaruhi kehidupan keluarga. Apabila kehidupan keluarga selalu harmonis, maka pada masa lansia tidak bergejolak. Akan tetapi, jika pasangan hidup meninggal maka akan merasa merana. Apalagi, jika tidak segera bangkit dari kedukaannya.

Keempat, Tipe Kepribadian Bermusuhan (*Hostility Personality*). Pada tipe ini setelah memasuki masa lansia tetap merasa tidak puas dengan kehidupannya.

Kelima, Tipe Kepribadian Kritik Diri (*Self Hate Personality*). Lansia dengan tipe ini, secara umum terlihat sengsara. Ia menjadi sulit dibantu orang lain atau cenderung membuat susah dirinya.

## PERUBAHAN DALAM PERAN SOSIAL DI MASYARAKAT

Berkurangnya berbagai fungsi tubuh pada lansia menyebabkan munculnya gangguan fungsional yang tidak jarang menimbulkan keterasingan. Hal ini sebaiknya dicegah dengan selalu mengajak lansia melakukan aktivitas yang sanggup dilakukannya. Karena jika keterasingan terjadi, maka lansia akan cenderung semakin menolak untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Dalam menghadapi masalah di atas, perlunya peran keluarga sebagai pendamping sangat dibutuhkan. Kehadiran anak, cucu, cicit, sanak saudara, dan kerabat sangat besar artinya bagi lansia. Namun, bagi mereka yang sudah tidak memiliki keluarga, Panti Werdha dapat menjadi pilihan.

Panti Werdha sebagai tempat untuk pemeliharaan dan perawatan lansia sebagai tempat rehabilitasi jangka panjang yang tetap memelihara kehidupan masyarakat. Di sisi lain, perlu dilakukan sosialisasi kepada masyarakat bahwa kehidupan di Panti Werdha lebih



baik daripada hidup sendiri dalam masyarakat.

### **DEMENTIA**

Dementia adalah suatu penyakit yang seringkali terjadi pada lansia. Dementia adalah keadaan dimana seseorang mengalami penurunan kemampuan daya ingat dan daya pikir. Penurunan kemampuan tersebut menimbulkan gangguan terhadap fungsi kehidupan sehari-hari. Dementia dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu Dementia Senilis (dialami oleh orang berusia  $\geq 60$  tahun) dan Dementia Pra Senilis ( $\leq 60$  tahun).

Gangguan yang terlihat menyolok akibat dementia adalah penurunan perilaku yang secara lengkap disebut perilaku sosial (*social skill*). Selain itu, ada pula gangguan perilaku lain yang lebih rinci, yaitu dalam aktivitas sehari-hari, dalam perilaku okupasional, dan dalam partisipasi sosial.

Dr. Suryo Dharmono, SpKJ (K), ahli psikiatri FKUI, mengemukakan bahwa dementia lebih banyak ditemukan pada wanita daripada pria. Hal ini disebabkan, daya ingat wanita cenderung lebih cepat tumpul karena penurunan hormon yang lebih dini dibandingkan pria.

Saat menopause terjadi penurunan hormon esterogen. Hal ini menyebabkan fungsi kognitif pada wanita cepat menurun. Selain faktor hormonal, faktor budaya juga membuat banyak wanita mengalami dementia. Penyebabnya, kondisi masyarakat yang patriarki menumpulkan keterampilan kognitif wanita. Kegiatan membaca, menulis, dan melakukan presentasi tidak banyak dilakukan oleh para wanita yang kebanyakan ibu rumah tangga. Padahal, hal tersebut membantu mengasah fungsi otak untuk mengingat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.

[www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com)

[www.rmexpose.com](http://www.rmexpose.com)