

PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP PSIKOLOGI LANSIA DI PANTI JOMPO TRESNA WERDHA

Sintia Zahra Safitri¹, Okta Azizah², Widelia Salsabilla³, Erliana Tantri⁴, Najwa Laura Hasan⁵, Fisman Bedi⁶

zahrasafitrisintia@gmail.com¹, oktaazizah1310@gmail.com², wideliasalsabilla14@gmail.com³,
erlianatantri@gmail.com⁴, najwa2890@gmail.com⁵, bangbedi@gmail.com⁶

Uin Raden Intan Lampung

ABSTRAK

Menjadi lanjut usia (lansia) merupakan suatu proses alamiah yang terjadi pada diri seseorang ketika mencapai akhir hayatnya. Tujuan penelitian ini untuk mengevaluasi pengaruh gaya hidup terhadap psikologi lansia di panti jompo Tresna Werdha. Metode penelitian pada jurnal ini menggunakan metode analisis data kuantitatif dan kualitatif, Penelitian dilaksanakan pada hari rabu, 29 Mei 2024 pukul 13.00-s/d di Panti Jompo Tresna Werdha . Peserta lansia terdiri dari 12 lansia pria dan 8 lansia wanita, mayoritas lansia wanita berusia 60-90 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sehat, aktivitas fisik, stimulasi kognitif, dan interaksi sosial memiliki dampak positif pada kesehatan otak dan kualitas hidup lansia. Penting untuk menjaga gaya hidup sehat dan aktif serta memberikan stimulasi mental dan interaksi sosial yang adekuat bagi lansia untuk meningkatkan kesehatan otak dan kesejahteraan mereka. Penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya gaya hidup sehat dan interaksi sosial dalam mempengaruhi psikologi lansia.

Kata kunci: Lansia, Gaya Hidup, Psikologi.

ABSTRACT

Becoming elderly (elderly) is a natural process that occurs to a person when they reach the end of their life. The aim of this research is to evaluate the influence of lifestyle on the psychology of the elderly at the Tresna Werdha nursing home. The research method in this journal uses quantitative and qualitative data analysis methods. The research was carried out on Wednesday, May 29 2024 at 13.00-13.00 at the Tresna Werdha Nursing Home. The elderly participants consisted of 12 elderly men and 8 elderly women. The majority of elderly women are aged 60-90 years. The research results show that a healthy lifestyle, physical activity, cognitive stimulation and social interaction have a positive impact on brain health and the quality of life of the elderly. It is important to maintain a healthy and active lifestyle and provide adequate mental stimulation and social interaction for seniors to improve their brain health and well-being. This research provides an in-depth understanding of the importance of a healthy lifestyle and social interaction in influencing the psychology of the elderly.

Keywords: Elderly, Lifestyle, Psychology.

PENDAHULUAN

Definisi gaya hidup sehat adalah aktivitas atau kegiatan seseorang yang dipandu oleh keinginan dan emosi mereka, serta bagaimana mereka membayangkan diri mereka hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Kondisi kehidupan sangat memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjadi sangat sederhana dan lancar, atau sebaliknya. Sangatlah penting untuk mulai menjaga pola makan setelah menginjak usia empat puluh tahun. Jika Anda ingin menjadi sekuat mungkin dan ingin menua dengan anggun, Anda benar-benar membutuhkan sistem pencernaan yang kuat. Tidak mungkin untuk mengabaikan berbagai masalah yang dihadapi manusia ketika mereka menerima mereka semakin tua dan mulai menjaga pola makan serta kesehatan. Khususnya, jika Anda tidak dapat mempertahankan gaya hidup sehat atau jika Anda sudah memiliki sejumlah penyakit

seperti stroke, hipertensi, jantung, dan lain sebagainya. Faktanya, sejak empat puluh tahun penglihatan manusia telah menurun. Kemampuan yang disebutkan di atas, khususnya terbatas apabila menyangkut soal pengamatan jarak dekat, oleh karena itu, diperlukan kamera dengan lensa cembung. Masalah ini tidak dapat diatasi, tetapi dapat dengan mudah diatasi dengan menggunakan kacamata. Penyebabnya bisa bermacam-macam, meskipun lebih sering disebabkan oleh kondisi menua itu sendiri dan akibat hipertensi (Hanata, 2010).

Bagi kebanyakan orang, masa senja adalah masa di mana berbagai upaya dilakukan untuk memprioritaskan investasi pada kesehatan mereka. Penuaan adalah sebuah proses yang tidak mudah. Setiap orang akan mengalami fase-fase yang merugikan bagi hubungan mereka. Seseorang dapat berhasil melewati proses penuaan dengan baik jika ia mampu mengatasi berbagai penyakit, organ-organ tubuhnya dapat berfungsi dengan baik, dan kemampuan mentalnya lebih berkembang dibandingkan dengan kecerdasannya. Lansia yang berhasil meningkatkan fungsi fisik dan intelektual mereka berhasil mengatasi hambatan sehingga mereka dapat bekerja secara aktif, terutama di sektor informal. Mereka dapat berbagi pengalaman dan pada akhirnya mencapai titik perkembangan psikologis dimana mereka dapat menerima kehidupan mereka sepenuhnya dan memiliki kehidupan spiritual. Untuk tetap aktif hingga menjelang kematian, seseorang harus mengikuti praktik hidup sehat seperti makan makanan yang seimbang dan melakukan aktivitas fisik yang realistis dan sehat tanpa memanjakan diri. Mengurangi penggunaan alkohol secara bertahap tidak akan dapat mengurangi stres, oleh karena itu lebih baik untuk belajar bagaimana mengevaluasi risiko dan mencari solusi terbaik (Nugroho, 2008 dalam Ekawati, 2016). Aktivitas fisik dan perilaku seseorang memiliki korelasi positif dengan tingkat kesadaran mereka. Orang yang semakin tua cenderung memiliki lebih banyak aktivitas setiap harinya. Dengan demikian, jika aktivitas harian tidak dilakukan, maka akan berdampak negatif pada tingkat kecerdasan. Jika perilaku seperti ini terus berlanjut dan dilakukan dalam jangka waktu yang lama, maka akan menyebabkan hilangnya daya ingat dari hari ke hari

Trauma psikologis dan emosional yang terjadi selama masa lansia muncul sebagai akibat dari gangguan kognitif lansia. Namun, perubahan struktural dan fisiologis yang terjadi pada otak selama penuaan tidak berdampak negatif pada kemampuan beradaptasi dan fungsi, oleh karena itu deteksi dini lebih penting untuk gangguan fungsi kognitif. Ketika deteksi meningkat, efektivitas terapi meningkat. Dalam klinik neurologi, nyeri yang dirasakan pasien secara subyektif merupakan sumber kelemahan fungsi kognitif. Pengamatan perilaku ini dilakukan secara sederhana hingga kompleks, sehingga didapatkan kesimpulan dan gambaran tentang keadaan susunan saraf. Neurofisiologi setiap individu adalah unik. Ketika kejang terjadi, kecenderungan sebelumnya dari pasien akan rusak.

Berdasarkan temuan penelitian, mayoritas lansia termasuk dalam kategori gangguan kognitif ringan. Fenomena ini dijelaskan oleh karakteristik lansia di Panti Jompo Tresna Werdha yang menunjukkan bahwa 50% lansia memiliki tingkat pendidikan yang tidak/kurang dari SD, artinya tingkat pendidikan memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap fungsi kognitif seperti daya ingat, kemampuan belajar, kemampuan intelektual, dan kemampuan berbahasa. Selain itu, beberapa lansia di Panti Tresna Werdha ada yang tidak mampu memberikan orientasi mengenai tanggal/waktu, hari, negara, provinsi, atau individu. Hubungan antara gaya hidup dengan fungsi kognitif menyatakan bahwa jika seseorang memiliki gaya hidup yang buruk, maka akan mengalami penurunan fungsi kognitif yang berat.

Peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari dapat dilakukan untuk peningkatan kesehatan Lansia, khususnya peningkatan kualitas hidup Lansia. Gaya hidup sehat dapat dicapai dengan terlibat dalam berbagai program. Yang terakhir namun tidak kalah pentingnya, latihan atau olahraga teratur. Olahraga teratur memiliki efek yang sangat positif pada kualitas hidup seseorang, terutama dalam hal umur panjang. Olahraga juga bisa sebagai alternatif atau pelengkap untuk terapi bagi lansia yang memiliki masalah khusus yang rendah. Salah satu jenis rintangan yang bisa dimainkan di lansia adalah senam. Senam terasana yang teratur, berarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok, maksud meningkatkan kemampuan raga fungsional untuk mencapai tujuan tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada jurnal ini menggunakan metode analisis data kuantitatif dan kualitatif untuk mengevaluasi pengaruh gaya hidup terhadap psikologi lansia di panti jompo Tresna Werdha. Penelitian dilaksanakan pada hari rabu, 29 Mei 2024 pukul 13.00-s/d di Panti Jompo Tresna Werdha. Jl. Sitara no.1490, Muara Putih, kec. Natar, kab. Lampung Selatan, Prov. Lampung. Peserta lansia terdiri 8 lansia wanita. Mayoritas lansia wanita berusia 60-90 tahun.

Pertama, peneliti melakukan survei dan wawancara dengan lansia wanita di panti jompo Tresna Werdha untuk mengumpulkan data tentang gaya hidup mereka, aktivitas fisik, stimulasi kognitif, dan intraksi social. Survei ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi psikologi lansia. selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif menggunakan metode statistik untuk mengidentifikasi hubungan antara gaya hidup sehat, aktivitas fisik, stimulasi kognitif, dan intraksi sosial dengan kesehatan otak dan kualitas hidup lansia. Analisis statistik seperti regresi linier dan uji hipotesis digunakan untuk menguji signifikansi hubungan antara variable-variable tersebut.

Selain itu, pendekatan kualitatif juga digunakan melalui wawancara mendalam dengan sejumlah lansia untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman dan persepsi mereka terkait gaya hidup, aktivitas fisik, stimulasi kognitif, dan intraksi sosial. Data kualitatif ini kemudian dianalisis kuantitatif dan kualitatif akan digabungkan dan disintesis untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang pengaruh gaya hidup terhadap psikologi lansia di panti jompo Tresna Werdha. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan intervensi dan program yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan otak dan kualitas hidup lansia di panti jompo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini fokus pada lansia wanita di Panti Jompo dengan rentang usia rata-rata 60-90 tahun. Meskipun kondisi fisik dan sosial mereka umumnya tergolong normal, penelitian menemukan adanya penurunan yang signifikan dalam aspek kognitif. Lansia-lansia ini mengalami berbagai masalah seperti gangguan memori, kesulitan berpikir, dan penurunan kemampuan bahasa. Bahkan, sebagian dari mereka mengalami amnesia identitas, suatu kondisi yang memengaruhi kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari, memproses informasi, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Berikut beberapa aspek penurunan yang dialami oleh lansia, antara lain:

1. Aspek Kognitif

Penurunan kognitif yang dialami oleh lansia wanita ini merupakan hal yang serius

dan dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Gangguan memori, kesulitan berpikir, dan penurunan kemampuan bahasa dapat menghambat kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Amnesia identitas juga merupakan masalah yang signifikan karena dapat mempengaruhi identitas dan kesejahteraan emosional lansia tersebut.

Dengan demikian, penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman dan perhatian terhadap kondisi kognitif lansia, terutama dalam konteks perawatan di Panti Jompo. Upaya untuk mengidentifikasi, mencegah, dan mengatasi masalah kognitif pada lansia wanita menjadi krusial untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka di lingkungan panti jompo.

2. Aspek Fisik

Penelitian ini menyoroti peran penting aspek fisik dalam kesehatan otak lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan aktivitas fisik berkorelasi dengan penurunan kualitas otak hingga 90%. Hal ini mengindikasikan bahwa menjaga aktivitas fisik yang cukup, seperti berjalan kaki, berolahraga ringan, atau yoga, sangat penting sebagai bagian dari perawatan untuk kesehatan otak lansia.

Penurunan aktivitas fisik dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan otak lansia. Kurangnya gerakan dan aktivitas fisik dapat menyebabkan berkurangnya aliran darah ke otak, berkurangnya jumlah oksigen dan nutrisi yang diterima oleh otak, serta berkurangnya aktivitas saraf yang penting untuk fungsi otak yang optimal. Akibatnya, hal ini dapat berkontribusi pada penurunan kualitas otak dan berpotensi meningkatkan risiko masalah kognitif pada lansia.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menekankan pentingnya menjaga aktivitas fisik yang teratur dan cukup sebagai bagian dari perawatan kesehatan otak lansia. Berbagai aktivitas fisik seperti berjalan kaki, berolahraga ringan, atau yoga dapat membantu meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki fungsi saraf, dan mendukung kesehatan otak secara keseluruhan. Upaya untuk mendorong dan mendukung lansia dalam menjaga gaya hidup aktif dan bergerak diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan otak dan kesejahteraan mereka.

3. Simulasi Kognitif dan Mental

Stimulasi kognitif merupakan hal penting yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan otak lansia. Penelitian menunjukkan bahwa penurunan dalam aktivitas kognitif seperti membaca, bermain permainan otak, atau interaksi sosial dapat berkontribusi pada penurunan fungsi kognitif hingga 25%. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya stimulasi mental yang adekuat dapat memengaruhi kemampuan kognitif lansia dan berpotensi memperburuk kondisi kesehatan otak mereka.

Membaca, bermain permainan otak, dan berinteraksi sosial merupakan aktivitas yang merangsang otak dan membantu menjaga fungsi kognitif. Melalui aktivitas-aktivitas ini, otak terlatih, dipicu untuk berpikir, mengingat, dan berinteraksi secara aktif. Ketika aktivitas kognitif menurun, terutama pada lansia, dapat terjadi penurunan kemampuan kognitif yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, penting untuk menyediakan stimulasi mental yang sesuai bagi lansia sebagai langkah preventif dan perawatan dalam menjaga kesehatan otak mereka. Melalui aktivitas yang merangsang otak seperti membaca, bermain permainan otak, atau berinteraksi sosial, lansia dapat menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif mereka. Upaya untuk mendorong dan mendukung lansia dalam melibatkan diri dalam aktivitas kognitif yang bermanfaat dapat berkontribusi pada kesehatan otak yang optimal dan meningkatkan kualitas hidup mereka di masa tua.

4. Aspek Interaksi Sosial

Interaksi sosial yang aktif memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan otak lansia. Penelitian menunjukkan bahwa penurunan dalam interaksi sosial dapat dikaitkan dengan penurunan kualitas otak hingga mencapai 95%. Hal ini menegaskan bahwa kurangnya interaksi sosial yang adekuat dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan otak lansia. Interaksi sosial yang aktif memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan otak dan kesejahteraan secara keseluruhan. Melalui interaksi sosial, lansia dapat merangsang otak mereka, menjaga keterlibatan kognitif, dan mendukung fungsi otak yang optimal. Selain itu, interaksi sosial juga dapat memberikan dukungan emosional, mengurangi risiko isolasi sosial, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Oleh karena itu, disarankan untuk menjaga hubungan sosial yang baik, berpartisipasi dalam kegiatan komunitas, dan tetap terhubung dengan keluarga dan teman sebagai upaya untuk mendukung kesehatan otak dan kesejahteraan lansia. Melalui interaksi sosial yang positif dan terus-menerus, lansia dapat memperoleh manfaat yang signifikan bagi kesehatan otak mereka. Dukungan sosial dan interaksi yang berkelanjutan dapat membantu menjaga fungsi kognitif, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperkuat koneksi sosial yang penting bagi lansia di lingkungan sekitar mereka.

Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan komprehensif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia wanita di panti jompo. Penekanan diberikan pada perlunya melibatkan berbagai aspek perawatan untuk mencapai hasil yang optimal bagi lansia di panti jompo. Upaya untuk meningkatkan perawatan kesehatan, memberikan stimulasi kognitif yang tepat, dan mendukung interaksi sosial yang positif diharapkan dapat membantu memperbaiki kondisi kesehatan dan meningkatkan kebahagiaan para lansia.

Pendekatan komprehensif mencakup berbagai aspek perawatan yang diperlukan untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia. Melalui upaya untuk meningkatkan perawatan kesehatan, lansia dapat menerima perawatan medis yang sesuai dengan kebutuhan mereka, termasuk pemantauan kondisi fisik dan kesehatan secara menyeluruh. Selain itu, memberikan stimulasi kognitif yang tepat, seperti melalui kegiatan membaca, bermain permainan otak, atau latihan kognitif lainnya, dapat membantu menjaga fungsi otak dan mengurangi risiko penurunan kognitif.

Selain itu, mendukung interaksi sosial yang positif juga merupakan bagian penting dari pendekatan komprehensif ini. Interaksi sosial yang baik dapat memberikan dukungan emosional, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan merangsang otak melalui interaksi sosial yang bermanfaat. Dengan demikian, kombinasi dari perawatan kesehatan yang baik, stimulasi kognitif, dan interaksi sosial yang positif diharapkan dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi lansia wanita di panti jompo, memperbaiki kondisi kesehatan mereka, dan meningkatkan kebahagiaan dalam lingkungan perawatan yang peduli dan mendukung.

KESIMPULAN

Pada kesimpulannya, penelitian ini menyoroti pentingnya gaya hidup sehat, aktivitas fisik, stimulasi kognitif, dan intraksi sosial dalam mempengaruhi psikologi lasia di panti jompo Tresna Werdha. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan otak dan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, menjaga gaya hidup sehat, tetap aktif secara fisik, memberikan stimulasi mental, dan memperkuat intraksi sosial merupakan langkah penting dalam meningkatkan

kesejahteraan lansia. Intaksi sosial yang positif, partisipasi dalam kegiatan komunitas, serta dukungan dari keluarga dan teman juga terbukti dapat membantu meningkatkan kesehatan otak dan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya gaya hidup sehat dan intraksi sosial dalam mempengaruhi psikologi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, Shafrina, Febriana Sabrian, and Rismadefi Woferst. "Hubungan Gaya Hidup Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia." *Jom Psik* 1, no. OKTOBER (2014): 1.
- Deviaroh, D, S Hidayat, and E D Mumpuningtias. "Hubungan Gaya Hidup Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep." *Prosiding*, 2019, 186–95. <https://ejournalwiraraja.com/index.php/PROSD/article/view/830>.
- Tude, Ryan. "Pengaruh Perilaku Hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Di Panti Wredha Salib Putih Salatiga, Jawa Tengah." *Skripsi*, 2016.