

Analisis Kegiatan Lanjut Usia Berhasil

Ramadhan Lubis^{1*}, Muhammad Fiqri Rahmadiansyah², Ghina Tsuraya Aqila³, Najmi Munawiroh Dalimunthe⁴, Desi astira⁵, Syaria Nailah Irawan⁶

¹⁻⁶Universitas Negeri Islam Sumatera Utara, Indonesia

Email: ramadanlubis@uinsu.ac.id¹, muhammad0303242042@uinsu.ac.id², ghina0303242060@uinsu.ac.id³, najmi0303242043@uinsu.ac.id⁴, desi0303242048@uinsu.ac.id⁵, syaria0303242052@uinsu.ac.id⁶

*Penulis korespondensi: ramadanlubis@uinsu.ac.id¹

Abstract. *This study aims to describe the forms of activities in the elderly community and how the involvement of the elderly in these activities contributes to the achievement of positive aging. The results of the study show that the active participation of the elderly in community activities, such as studies, health discussions, and social activities, has a significant impact on physical and psychological well-being. Physically, such involvement contributes to stable health conditions, improved fitness, and adaptability to changing ages. From the emotional aspect, the elderly show optimism, good self-regulation, and strong social relationships, which play an important role in preventing stress and loneliness. In addition, religious activities become a spiritual foundation that provides inner peace and strengthens the meaning of life. These findings confirm that the involvement of the elderly in the community not only improves the quality of life, but is also an important strategy in supporting the positive aging process. Therefore, the development of inclusive and sustainable community programs is needed to support the welfare of the elderly holistically.*

Keywords: *Elderly Community Activities; Physical Health; Social Engagement; Social Support; Successful Elderly*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk kegiatan dalam komunitas lanjut usia serta bagaimana keterlibatan lansia dalam aktivitas tersebut berkontribusi terhadap pencapaian penuaan positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi aktif lansia dalam kegiatan komunitas, seperti pengajian, diskusi kesehatan, dan aktivitas sosial, memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis. Secara fisik, keterlibatan tersebut berkontribusi pada kondisi kesehatan yang stabil, peningkatan kebugaran, serta kemampuan adaptasi terhadap perubahan usia. Dari aspek emosional, lansia menunjukkan optimisme, regulasi diri yang baik, serta hubungan sosial yang kuat, yang berperan penting dalam mencegah stres dan kesepian. Selain itu, aktivitas keagamaan menjadi landasan spiritual yang memberikan ketenangan batin dan memperkuat makna hidup. Temuan ini menegaskan bahwa keterlibatan lansia dalam komunitas tidak hanya meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga menjadi strategi penting dalam mendukung proses penuaan positif. Oleh karena itu, pengembangan program komunitas yang inklusif dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk mendukung kesejahteraan lansia secara holistik.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Kegiatan Masyarakat Lansia; Kesehatan Fisik; Keterlibatan Sosial; Lansia Yang Sukses

1. LATAR BELAKANG

Lanjut usia atau usia tua (lansia) adalah suatu periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh bermanfaat.. Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari oleh siapapun. Lanjut usia merupakan seseorang yang memasuki usia di atas 60 tahun, pada masa ini seseorang akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik, psikologis, spiritual maupun psikososial.

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua. Namun, tidak sedikit lansia yang mampu menjalani fase ini dengan baik dan menunjukkan keberhasilan dalam mempertahankan kualitas hidup. Keberhasilan tersebut tidak hanya terlihat dari kesehatan fisik dan keterlibatan sosial, tetapi juga dari kemampuan mereka membangun kemandirian ekonomi, menjaga hubungan keluarga, serta tetap aktif dalam kegiatan keagamaan dan komunitas.

Dalam konteks kehidupan lansia, aktivitas komunitas seperti pengajian, perwiritan, dan kegiatan sosial lainnya memiliki peran penting karena mampu memberikan dukungan emosional, spiritual, dan sosial yang dibutuhkan. Selain itu, faktor ekonomi juga menjadi penopang penting bagi kesejahteraan lansia. Kemampuan lansia dalam mendidik anak-anak mereka hingga mencapai pendidikan tinggi mencerminkan keberhasilan dalam menjalankan peran orang tua dan kontribusi positif pada keberlanjutan keluarga. Penelitian ini penting dilakukan untuk menggambarkan bagaimana lansia dapat memaknai kualitas hidup, baik dari aspek sosial, psikologis, ekonomi, maupun keluarga.

Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai apa saja yang mendukung kesejahteraan lansia serta bagaimana lingkungan keluarga dan komunitas dapat berperan dalam memperkuat kualitas hidup mereka.

2. KAJIAN TEORITIS

Teori Penuaan

Menurut Patricia 2012 (dalam Siti Rachmah dan Mujiadi, 2022). Proses penuaan dibagi menjadi 2 bagian yaitu teori biologi dan teory psikososial

1. Teori biologis penuaan mencoba untuk menjelaskan perubahan fisik penuaan. Peneliti mencoba mengidentifikasi faktor biologis mana yang paling besar pengaruhnya terhadap umur panjang. Diketahui bahwa semua anggota spesies menderita kehilangan fungsi secara bertahap dan progresif waktu karena struktur biologisnya. Banyak dari teori biologis penuaan tumpang tindih karena sebagian besar berasumsi bahwa perubahan yang menyebabkan penuaan terjadi pada sel tingkat. Setiap teori mencoba untuk menggambarkan proses penuaan dengan memeriksa berbagai perubahan dalam struktur sel atau fungsi.

2. Teori psikososial penuaan menjelaskan perubahan fisik penuaan, melainkan mereka berusaha untuk jelaskan mengapa orang dewasa yang lebih tua memiliki tanggapan yang

berbeda terhadap proses penuaan. Beberapa teori psikososial penuaan yang paling menonjol adalah pelepasan teori, teori aktivitas, kursus hidup atau mengembangkan teori mental, dan berbagai kepribadian lainnya teori

Teori Psikomotorik

Menurut Lawton & Brody 1969 (dalam Aeni dan Gustiawati, 2024). Perkembangan motorik pada lansia merupakan aspek penting yang menentukan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan mandiri dan berkualitas. Namun, kemampuan motorik sering kali mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Penurunan ini berdampak langsung pada menurunnya kemandirian dan kualitas hidup lansia.

Teori Sosial

Atchley 1977 (dalam Miko, 2012). Menyatakan lansia adalah sebuah konsep yang luas, tidak hanya meliputi terjadinya perubahan fisik pada tubuh setelah melewati kehidupan dewasa, tetapi juga meliputi perubahan psikologis dalam semangat atau ingatan dan dalam kemampuan mental serta perubahan sosial dalam hidupnya

Teori Emosional

Mayer dan Salovey, 1993 (dalam Hutapea, 2011). Mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai satu tipe kecerdasan sosial yang meliputi kemampuan untuk memonitor emosi sendiri dan emosi orang lain, membedakan keduanya, dan menggunakan informasi untuk memandu pemikiran dan tindakan sendiri. Kecerdasan emosional kini dianggap esensial bagi kesuksesan hidup. Membantu lansia perihal emosinya dan bagaimana menangani tindakan sendiri seperti halnya tindakan orang lain bisa sangat membantu dalam perjuangan hidup sehari-hari dalam menjalani masa tua.

Teori Spiritual

Menurut De Laure & Lader 2002 (dalam Andriyati, dkk 2023). Faktor yang dapat mempengaruhi spiritual pada lansia antara lain budaya, keluarga, tingkat perkembangan, dan kondisi kesehatan. Selain itu terdapat pula faktor individu, proses dalam berpikir, perasaan dan juga satus hubungan. Pada usia lanjut akan mengalami perubahan fungsi didalam tubuh, akibat perubahan tersebut dapat menyebabkan penurunan produktifitas lansia. Kondisi ini dapat menjadi stressor tersendiri bagi lansia, jika hal ini terus menerus dibiarkan akan menimbulkan masalah kesehatan jiwa pada lansia. Melalui perkembangan spiritual yang baik dapat membantu lansia untuk menghadapi perubahan yang dialami selama tahapan usia lanjut yang nantinya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia

Teori Kognitif

Menurut Ratnawati 2017 (dalam Mardiana, dkk, 2022). Penurunan fungsi kognitif pada lansia akan menyebabkan lansia mengalami penurunan daya ingat, penurunan proses berpikir, serta kemampuan untuk berbahasa. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan fungsi kognitif yaitu usia, jenis kelamin, status pendidikan, keadaan ekonomi, dan lingkungan sekitar tempat tinggal lansia

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam dan holistik bagaimana nenek Tanjung menjalani aktivitas dalam komunitas lansia. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman subjektif, makna pribadi, dan realitas sosial dari sudut pandang subjek, bukan hanya mengukur data secara statistik. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama yaitu wawancara mendalam (in-depth interview) semi terstruktur guna memperoleh data kaya berupa opini dan perasaan, observasi partisipan melalui kunjungan langsung di lokasi kegiatan komunitas untuk mengamati dinamika sosial secara nyata, serta studi dokumentasi berupa catatan lapangan. Kombinasi teknik ini memastikan bahwa informasi mengenai keterlibatan dalam komunitas lansia, pola aktivitas sosial, dan strategi mencapai usia lanjut berhasil pada nenek Tanjung diperoleh secara lengkap.

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kombinasi teknik kualitatif, dengan penekanan pada wawancara mendalam (in-depth interview) dan observasi. Wawancara semi terstruktur dilakukan secara tatap muka langsung dengan nenek Tanjung. Wawancara ini bertujuan memperoleh informasi rinci dan mendalam mengenai motivasi, nilai, pengalaman, dan perasaan mereka terkait keterlibatan dalam kegiatan komunitas lansia dan upaya mencapai usia lanjut berhasil. Selain itu, digunakan pula teknik observasi partisipan melalui kunjungan langsung ke lokasi kegiatan komunitas, memungkinkan peneliti mengamati interaksi sosial, partisipasi aktif, serta dinamika kelompok secara nyata. Observasi dan wawancara ini menjadi dasar kuat untuk memperoleh data lengkap dan akurat sesuai kondisi aktual. Seluruh temuan dari kedua teknik utama kemudian diperkuat melalui studi dokumentasi berupa catatan lapangan untuk mendukung analisis mendalam.

Subjek Dan Lokasi Penelitian

Subjek utama dalam penelitian studi kasus ini adalah lansia aktif dalam komunitas, yaitu nenek Tanjung berusia 87 tahun. Subjek dipilih karena berada dalam rentang usia yang

memperlihatkan karakteristik penting dalam terutama dalam konteks aktivitas komunitas dan upaya mempertahankan usia lanjut berhasil. Nenek Tanjung merupakan seorang lansia yang aktif mengikuti kegiatan pengajian dan perwiritan, tidak berkerja, 7 namun tetap rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia. Latar belakangnya yang aktif secara sosial dan memiliki jaringan pertemanan dalam komunitas menjadikannya subjek ideal untuk memahami peran kegiatan komunitas terhadap kesejahteraan lansia.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dan tatap muka pada tanggal 11 Desember 2025 di lingkungan tempat tinggal mereka yakni area tempat dilaksanakannya kegiatan komunitas lansia di Desa Helvetia, Kecamatan Labuhan Deli, Kota Medan. Pemilihan lokasi ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan wawancara mendalam dan observasi langsung di lingkungan alami subjek. Hal ini penting dalam pendekatan kualitatif agar informasi mengenai aktivitas komunitas, interaksi sosial, serta keseharian kedua lansia benar-benar akurat.

Fokus Penelitian

Fokus utama penelitian ini mendapatkan pemahaman komprehensif mengenai keterlibatan nenek Tanjung dalam kegiatan komunitas lansia. Secara spesifik, observasi mendalam ini bertujuan menganalisis bagaimana lansia mengelola aktivitas sosial dan fisik melalui kegiatan komunitas, sebagai indikator penting keberhasilan masa penuaan. Data digali melalui pengamatan terhadap jenis kegiatan yang diikuti, seperti pengajian, perwiritan. Analisis berpusat pada bagaimana partisipasi aktif dalam kegiatan tersebut membantu menjaga kesehatan, menjaga keimanan, dan meningkatkan motivasi hidup.

Penelitian ini secara rinci juga meneliti bagaimana aktivitas fisik dan sosial dalam komunitas berperan penting dalam mempertahankan kondisi fisik nenek Tanjung dan di usia 87 tahun. Fokusnya adalah mendeskripsikan strategi dalam menjaga keimanan, serta menjaga kesehatan. Selain itu, penelitian ini menganalisis adaptasi terhadap keterbatasan, seperti keluhan cepat lelah, atau kondisi kesehatan tertentu, serta bagaimana komunitas lansia memberikan dukungan dalam mengatasi hambatan tersebut.

Dimensi fokus berikutnya adalah dinamika interaksi sosial dalam komunitas lansia yang membentuk kualitas hidup subjek. Penelitian ini menggambarkan bagaimana Nenek Tanjung menjalin hubungan positif dengan anggota komunitas lainnya, berbagi cerita, mengikuti pertemuan keagamaan, hingga saling memberi dukungan emosional. Aktivitas sosial ini berperan penting dalam menciptakan rasa memiliki, mengurangi kesepian, serta memperkuat kesehatan mental mereka. Selain itu, kegiatan keagamaan seperti pengajian atau perwiritan

mingguan bersama turut menjadi aspek spiritual yang 8 memberi ketenangan batin dan memperkuat rasa syukur dalam menjalani hidup pada usia lanjut.

Terakhir, fokus penelitian ini adalah menggali makna subjektif nenek Tanjung dan terkait proses usia lanjut. Analisis mencakup persepsinya terhadap penuaan, bagaimana dia menghadapi tantangan fisik maupun psikologis, serta strategi menjaga kesehatan emosional seperti mencari dukungan sosial dalam komunitas. Penelitian ini juga mengkaji bagaimana kegiatan komunitas dan dukungan lingkungan sekitar memengaruhi kesejahteraannya secara menyeluruh mulai dari stabilitas emosi, keterlibatan sosial, hingga rasa percaya diri sehingga dia mampu menjalani usia lanjut dengan aktif, dan bermakna.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh melalui wawancara terhadap narasumber, berikut data dari nenek Tanjung

Nama Lengkap	: Hj. Nurlela Tanjung
Tempat, Tanggal Lahir	: Minang, 03 Maret 1938
Usia	: 87 tahun
Alamat	: Medan, Helvetia
Jumlah Anak	: 10 orang (7 laki-laki, 3 perempuan), 2 sudah meninggal
Jumlah Cucu	: 28 orang Status :Janda

Kondisi Kesehatan

Kesehatan Umum	: Kesehatan umumnya nenek Tanjung sudah berkurang terlihat dari dia berjalan menggunakan tongkat.
Penglihatan	: Pengelihatan nenek Tanjung sudah berkurang harus menggunakan kacamata.
Pendengaran	: Pendengaran nenek Tanjung sudah sangat berkurang, dia tidak bisa mendengar dengan jelas jika tidak di sampingnya
Tulang	: Nenek Tanjung sering mengalami sakit tulang dibagian kaki, menyebabkan susah beraktivitas dan berjalan

Kegiatan dan Aktivitas Nenek Tanjung

Beriku Nenek Tanjung yang kini berusia 87 tahun merupakan sosok yang cukup aktif dan tidak suka berdiam diri. Setiap minggunya, nenek Tanjung selalu mengikuti kegiatan wirid bersama ibu-ibu di lingkungannya. Menurut nenek Tanjung wirid yang dilakukannya setiap minggu untuk mendapat pahala, juga menjadi sarana bersosialisasi bagi nenek, berbagi cerita dan canda dengan teman-teman sebaya, serta mempererat tali silaturahmi.

Di rumah, nenek Tanjung tidak melakukan apapun karena fisiknya yang sudah tergolong lemah dan tidak diberi melakukan pekerjaan apapun oleh anak dan cucunya. Jika beliau bosan dia hanya berjalan kerumah anaknya yang berada disamping rumah nya, atau dia akan membaca buku dan membaca alquran, atau kerumah tetangga berbagi cerita dan nasihat. Terlihat dari saat nenek Tanjung bilang *“kalian belajar yang rajin agar menjadi pejabat di Indonesia, pejabat juga dulu sekolah seperti kalian ini, tapi kalau jadi pejabat jadilah orang jujur lihat sekelilingmu, lihat orang-orang di bawah kalian, jangan ketika sudah merasa diatas lupa sama yang di bawah”*. Ini menunjukkan bahwa nenek Tanjung meskipun sudah lansia suka memberi nasihat kepada anak-anak muda.

Latihan keseimbangan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup kelompok perlakuan lebih baik dibandingkan dengan kontrol setelah perlakuan. Kualitas hidup lansia meningkat karena latihan keseimbangan memiliki pengaruh terhadap fungsi fisik, psikologik, hubungan sosial dan lingkungan lansia. Karakteristik lansia dengan kualitas hidup yang baik adalah memiliki kondisi fungsi organ tubuh yang optimal dalam melakukan kegiatannya sehari-hari.

Semangat hidupnya yang tinggi menjadi contoh bagi keluarga dan orang disekitarnya. Meskipun sudah lanjut usia, nenek Tanjung selalu menunjukkan bahwa usia bukanlah penghalang untuk tetap aktif, produktif, dan bersyukur dalam menjalani hari-hari.

Kemandirian Dan Dukungan

Nenek Tanjung masih dapat mengurus diri sendiri dalam aktivitas harian seperti makan, mandi, mencuci, dan berpakaian. Ia menerima pengawasan rutin dari anak dan cucunya yang tinggal disamping rumahnya. Nenek Tanjung tinggal sendirian dirumah, tapi saat malam sampai pagi dia ditemani cucunya untuk tidur. Meski terkadang dia merasa sedih atau kesepian jika teringat suaminya dia tidak pernah mengeluh. Terlihat ketika nenek Tanjung bilang *“nenek tinggal sendiri meskipun anak banyak, tapi semua punya rumah masing-masing, rumahnya semua dekat nenek jadi tiap pulang kerja mereka berkumpul disini”*. Jadi meskipun tinggal sendiri dia tidak merasa kesepian karena setiap sore anak dan cucunya berkumpul di rumahnya, ini menunjukkan dukungan keluarga sangat membantunya menghilangkan rasa kesepian.

Lansia sangat membutuhkan sekali peran serta dari keluarga untuk menangani masalah post power syndrome yaitu keadaan yang menimbulkan gangguan fisik, sosial dan spiritual pada lansia saat memasuki waktu pensiun sehingga dapat menghambat aktifitas mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Fisik

Berdasarkan hasil observasi dan ditinjau melalui teori penuaan menurut Patricia, 2012. Perubahan fisik yang dialami nenek Tanjung sesuai dengan proses penuaan alami yang ditandai dengan melemahnya fungsi organ tubuh.

Pada Nenek Tanjung, dia tidak memberitahu apakah ada penyakit atau tidaknya dia hanya berkata “nenek sudah tidak bisa berjalan jauh harus pakai tongkat dan dijaga anak ataupun cucu, kalau duduk harus dikursi karena kalau di bawah pinggang rasanya sakit. Pengelihan nenek Tanjung juga sudah berkurang, beliau harus menggunakan kacamata setiap hari. Pendengaran nenek juga sudah sangat berkurang nenek hanya mendengar orang yang berbicara disampingnya, beliau juga berkata “nenek sudah susah mendengar, kalau jauh nenek hanya bisa dengar samar-samar, jadi kalau mau bercerita harus disamping nenek dan melihat kearah nenek biar nenek bisa dengar dan paham”.

Aspek fisik dan psikososial pada proses penuaan memiliki keterkaitan yang erat. Perubahan fisik yang dialami lansia berpengaruh pada masalah psikologis lansia. Masalah fisik dengan perubahan postur tubuh yang dialami lansia menimbulkan masalah sosial dan ekonomi karena lansia mulai mengalami masa pensiun.

Faktor fisik seperti penyakit dan keluhan yang dialami lansia dapat berdampak dalam aktivitas, kehidupan sosial, dan kehidupan spiritual lansia. Meningkatnya gangguan pada faktor fisik dapat menyebabkan perubahan pada kualitas hidup lansia. Lansia memperlihatkan tanda-tanda umum penuaan fisik sesuai teori.

Kognitif

Berdasarkan hasil observasi dan ditinjau melalui teori perkembangan kognitif lansia kemampuan kognitif nenek Tanjung menunjukkan perubahan yang sesuai dengan teori Ratnawati 2017 (dalam Mardiana, dkk, 2022). Penurunan fungsi kognitif pada lansia akan menyebabkan lansia mengalami penurunan daya ingat, penurunan proses berpikir, serta kemampuan untuk berbahasa.

Pada nenek Tanjung, fungsi kognitif masih tergolong cukup baik, ditandai dengan kemampuannya memahami percakapan, mengikuti instruksi, dan menjalankan aktivitas harian, meskipun ia kadang mengalami lupa ringan, yang menurut teori termasuk penurunan memori jangka pendek yang umum terjadi pada lansia. Tapi nenek Tanjung masih sangat ingat pelajaran dan buku-buku yang ia kuasai sewaktu dia menjadi guru. Perubahan kognitif ini sejalan dengan teori bahwa lansia cenderung mengalami perlambatan proses berpikir, penurunan memori kerja, dan keterbatasan fokus, namun tetap dapat mempertahankan fungsi kognitif dasar dengan dukungan komunikasi yang jelas dan lingkungan yang kondusif.

Psikomotorik

Berdasarkan hasil observasi dan ditinjau melalui teori Lawton & Brody 1969 (dalam Aeni & Gustiawati, 2024). Perkembangan motorik pada lansia merupakan aspek penting yang menentukan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan mandiri dan berkualitas. Namun, kemampuan motorik sering kali mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Penurunan ini berdampak langsung pada menurunnya kemandirian dan kualitas hidup lansia.

Pada nenek nenek Tanjung menunjukkan penurunan yang wajar pada lansia. Nenek Tanjung berada pada tahap mekanisme, ditandai dengan kemampuannya melakukan aktivitas rutin seperti mandi, bergerak di rumah, mengalami sedikit kesulitan karena berjalan harus pelan-pelan jika tidak pakai tongkat dan rabun ringan yang membuat koordinasi gerakanya lebih lambat dan membutuhkan kewaspadaan. Dirumah nenek Tanjung juga tidak diberi melakukan kegiatan apapun selain beramal dilihat dari perkataannya”nenek gak dikasi melakukan apapun sama anak cucu, kecuali beramal karena nenek pernah masak hamper kebakaran, jadi nenek dilarang melakukan pekerjaan rumah”. Ini menunjukkan bahwa nenek Tanjung mengalami penurunan kemampuan psikomotorik yang membuatnya tidak bisa melakukan banyak kegiatan.

Secara keseluruhan, kemampuan psikomotorik masih berfungsi, namun memerlukan penyesuaian aktivitas sesuai kemampuan fisik sebagaimana dijelaskan teori bahwa psikomotor lansia mengalami perlambatan gerak, penurunan koordinasi, dan adaptasi motorik terhadap kondisi tubuh yang melemah.

Spiritual

Lansia mengalami perubahan dalam spiritual. Mereka menjadi lebih tertarik kepada kegiatan- kegiatan keagamaan dan menyukai hal-hal rohani, berjuang untuk dikenal baik dari tingkah laku mereka dan menginginkan kesiapan hati untuk benar-benar siap ketika kematian akan datang.

Perkembangan spiritual nenek Tanjung tampak berada pada tahap spiritual yang matang, ditandai dengan rutinitas ibadah seperti mengikuti perwiridan mingguan, murojaah setiap hari, puasa sunah dan pengajian bulanan untuk lebih mendekat kepada nilai-nilai religius, mencari makna hidup, serta merasakan ketenangan batin. Pada komunitas perwiridan nenek Tanjung dulunya sebagai ketua sekarang karena tidak bisa seaktif dulu nenek Tanjung mengundurkan diri dan beralih menjadi anggota, namun karena nenek Tanjung di hargai orang tertua dan orang yang dianggap pintar maka nenek Tanjung dijadikan sebagai penasihat. Nenek Tanjung berada pada tahap Universalizing Faith, yaitu ketika keyakinan menjadi sumber kebijaksanaan dan ketentraman sesuai dengan teori De Laure & Lader 2002 (dalam Andriyati, dkk 2023). Melalui

perkembangan spiritual yang baik dapat membantu lansia untuk menghadapi perubahan yang dialami selama tahapan usia lanjut yang nantinya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Emosional

Berdasarkan observasi dan ditinjau melalui teori perkembangan emosi lansia yaitu teori Mayer & Salovey, 1993 (dalam Hutapea, 2011). Kecerdasan emosional kini dianggap esensial bagi kesuksesan hidup. Membantu lansia perihal emosinya dan bagaimana menangani tindakan sendiri seperti halnya tindakan orang lain bisa sangat membantu dalam perjuangan hidup sehari-hari dalam menjalani masa tua. Kondisi emosional nenek Tanjung menunjukkan kestabilan yang sesuai dengan karakteristik usia lanjut. Nenek Tanjung memperlihatkan emosi yang stabil dan terkendali, salah satunya karena ia sering mengikuti aktivitas keagamaan yang memberikan ketenangan batin dan nenek Tanjung memiliki Tingkat kesabaran yang baik, karena ia juga terbiasa sewaktu muda mengajar di taman kanak-kanak yang saat itu anak lagi aktif-aktifnya dan kadang rewel. Ini menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik ciri khas lansia, di mana individu lebih bijaksana dan mampu merespon situasi dengan tenang.

Sosial

Berdasarkan hasil observasi dan ditinjau dari Teori Atchley 1977 (dalam Miko, 2012). Menyatakan lansia adalah sebuah konsep yang luas, tidak hanya meliputi terjadinya perubahan fisik pada tubuh setelah melewati kehidupan dewasa, tetapi juga meliputi perubahan psikologis dalam semangat atau ingatan dan dalam kemampuan mental serta perubahan sosial dalam hidupnya.

Aktivitas sosial nenek Tanjung memperlihatkan keterlibatan sosial yang aktif, terlihat dari keikutsertaannya dalam perwiridan mingguan, murojaah setiap malam, serta pengajian bulanan, dan mau berkumpul dengan tetangga hanya untuk sekedar memberi nasihat, yang sejalan dengan lansia yang mempertahankan aktivitas sosial cenderung memiliki kesejahteraan emosional lebih baik. Nenek Tanjung tetap memilih berperan aktif dalam kegiatan keagamaan dan sosial.

Kesepian dan Isolasi Lansia sering mengalami kesepian dan isolasi sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Faktor-faktor seperti kehilangan pasangan, penurunan kemampuan fisik, dan kurangnya interaksi sosial berkontribusi pada perasaan kesepian.

Dukungan Sosial Program dukungan sosial seperti kelompok dukungan, kegiatan komunitas, dan kunjungan rumah dapat membantu mengurangi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas sangat penting dalam membantu lansia merasa lebih terhubung dan didukung

Ekonomi

Berdasarkan hasil observasi, kondisi ekonomi nenek Tanjung dapat dikategorikan stabil. Hal ini dilihat dari kesejahteraannya di rumah. Nenek Tanjung tidak memiliki penghasilan dia dibiayai sepenuhnya oleh anaknya. Sebelum suaminya meninggal nenek mempunyai tabungan yang lumayan karena saat itu nenek masih bekerja sebagai guru. Namun setelah suaminya meninggal dia disuruh berangkat haji oleh anak-anaknya dengan tabungan itu. Suaminya memiliki pensiunan namun tidak pernah diambil dan dibuat ke jaminan kesehatan kelas 1. Selain itu, semua anak nenek telah memiliki pekerjaan walaupun tidak semua anaknya sarjana, namun semua anaknya memiliki rumah sendiri. Nenek Tanjung juga sudah di umrahkan oleh anak-anaknya. Ini menunjukkan kemandirian finansial anak dan kesejahteraan lansia meningkat signifikan ketika anak-anak dewasa tidak lagi menjadi beban ekonomi. Nenek juga tidak diberi oleh anaknya melakukan apapun kecuali beramal. Ini menunjukkan bahwa nenek Tanjung berhasil mendidik anaknya hingga anaknya memberi dukungan yang sepenuhnya, baik dari materi perhatian dan kasih sayang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat dipahami bahwa keberhasilan pada masa usia lanjut tidak hanya diukur dari kesehatan fisik dan emosional, tetapi juga dari kemampuan lansia dalam mendidik anak dan kebermaknaan secara sosial maupun ekonomi.

Dengan demikian, dapat dikatakan usia lanjut berhasil karena lansia tersebut mampu mencapai kesejahteraan hidup di berbagai aspek. Ia hidup dengan kondisi ekonomi yang stabil karena semua kebutuhannya di penuhi anak-anaknya, serta memiliki jaminan Kesehatan kelas 1. Selain itu, ia juga berhasil mendidik seluruh anaknya hingga beberapa anaknya menyelesaikan pendidikan S1, walaupun tidak semua anaknya sarjana namun semua anaknya tergolong sukses, karena sudah semua menikah dan memiliki rumah serta pekerjaan yang menetap dan berbakti dengannya di masa tuanya, sehingga saat ini dia hanya menikmati masa tua dengan memperbanyak amal ibadahnya. Ini menunjukkan keberhasilannya dalam memenuhi tanggung jawab keluarga dan memberikan masa depan yang baik bagi anak-anaknya.

Keberhasilan-keberhasilan tersebut menunjukkan bahwa ia tidak hanya sejahtera secara material, tetapi juga sukses dalam peran sosial dan keluarga. Hal inilah yang membuatnya dapat dikategorikan sebagai lansia yang berhasil (successful aging) baik dari aspek ekonomi, sosial, emosional, maupun keluarga.

Saran

Lansia diharapkan tetap mempertahankan aktivitas positif. Keluarga perlu terus memberi dukungan agar lansia merasa dihargai dan sejahtera. Komunitas juga diharapkan menyediakan kegiatan yang membantu lansia tetap aktif dan bermakna. Selain itu, penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan fisik, mengikuti kegiatan sosial maupun keagamaan, serta mempertahankan hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar agar mereka tetap merasa terhubung, bernilai, dan berdaya di masa tua.

DAFTAR REFERENSI

- Aeni, N., & Gustiawati, R. (2024). Analisis faktor psikologis dan sosial terhadap perkembangan motorik lansia. *Jurnal Kesehatan Lansia*, 23(4).
- Afrizal. (2018). Permasalahan yang dialami lansia dalam menyesuaikan diri terhadap penguasaan tugas-tugas perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2).
- Akbar, F., et al. (2021). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdimas*, 2(2).
- Alimurdianis, et al. (2024). Pemberian edukasi lansia terawat, Indonesia bermartabat, Hari Lanjut Usia Nasional 2024. *JURABDIKES: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(1).
- Andriyati, et al. (2023). Edukasi pemenuhan kebutuhan spiritual pada lansia. *Community Development Journal*, 4(4).
- Fitri, T., et al. (2023). Penyuluhan terhadap lansia: Mengenali karakteristik para lansia. *ELETTTRA: Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama*, 1(1).
- Hanafi, M., et al. (2022). Gambaran pengetahuan dan sikap pendamping lansia setelah menerima pelatihan tentang perawatan kesehatan lanjut usia. *Jurnal Kesehatan*, 11(1).
- Hutapea, B. (2011). Emotional intelligence dan psychological well-being pada manusia lanjut usia anggota organisasi berbasis keagamaan di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(2).
- Mardiana, K., Kamilia, & Sugiharto. (2022). Gambaran fungsi kognitif berdasarkan karakteristik lansia yang tinggal di komunitas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(4).
- Mendes, S., et al. (2018). Peningkatan kualitas hidup lansia di Kota Depok dengan latihan keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2).
- Miko, A. (2012). Isu-isu, teori, dan penelitian penduduk lansia. *Jurnal Kependudukan*, 12(2).
- Rachmah, S., & Mujiadi. (2022). *Buku ajar keperawatan gerontik*. STIKES Majapahit Mojokerto.
- Rameyza, Y., et al. (2025). Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 8(1).

- Shindy, B., et al. (2023). Hubungan status kesehatan fisik dengan kualitas hidup lansia di Kabupaten Gunungkidul, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Lansia*.
- Yaslina, & Maidaliza. (2021). Aspek fisik dan psikososial terhadap status fungsional pada lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perinitis*, 4(2).