

# **L A N J U T      U S I A**

*Oleh : dr. P.Y. Kusuma Tirtahusada DSOG  
Ketua Komisi Keluarga Keuskupan Surabaya  
Disampaikan pada "Temu Purna Karya SPM"  
Pacet, 26 - 28 Juni 1997*

## **PENDAHULUAN :**

Salah satu hasil nyata dalam pembangunan di bidang kesehatan adalah meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia, dari 56 tahun pada akhir pelita III ( 1983 ) menjadi 63 tahun pada akhir tahun 1988 dan 65 tahun pada tahun 1993 ( pelita V ). Akibatnya, kelompok usia lanjut bertambah banyak.

Keadaan ini terjadi sebagai akibat berkurangnya penyakit menular tertentu; membaiknya gizi sebagian masyarakat; bertambahnya penyebaran sarana kesehatan dan tenaga kesehatan serta terjangkau oleh masyarakat.

Perubahan-perubahan tersebut di atas membawa akibat terjadinya pergeseran pola penyakit dan pola sebab kematian. Dari penyakit menular sebagai penyebab kematian, bergeser ke penyakit jantung dan penyakit degeneratif lain. (misalnya kanker) yang umumnya menjangkiti kelompok lanjut usia.

Bertambahnya kelompok lansia dan bergesernya pola penyakit, akan membawa masalah tersendiri dalam berbagai sendi kehidupan, yang memerlukan pemikiran untuk mengatasinya.

## **PERUBAHAN-PERUBAHAN PADA LANSIA**

Adanya kehidupan, tumbuh dan kembang, berarti adanya perubahan pada makhluk hidup. Demikian juga pada lansia terjadi banyak perubahan-perubahan menyangkut fisik, psikologik, perilaku, peran, sosial-ekonomi. Perubahan-perubahan tersebut tidaklah berdiri sendiri-sendiri, melainkan saling terkait satu sama lain. Disamping itu perubahan-perubahan yang terjadi sangat dipengaruhi rangkaian perkembangan sebelumnya serta pengaruh dari lingkungan hidupnya.

### **1. PERUBAHAN FISIK.**

Perubahan fisik dalam proses penuaan adalah sesuatu yang bersifat alamiah, kodrati. Perubahan-perubahan terjadi di dalam sel, yang berlangsung secara perlahan-lahan, bertahap sejalan dengan bertambahnya usia. Perubahan alamiah yang terjadi di dalam sel (=faktor intrinsik) dapat dipercepat apabila ada faktor luar (=ekstrinsik) yang memperberat proses penuaan itu. Misalnya : penyakit; kekurangan gizi, stres dan lain-lain. Disamping itu faktor sosial, ekonomi, budaya juga secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi proses penuaan, lewat perubahan atau pengaruh pada pola pikir dan pola hidup

seseorang. Apabila faktor ekstrinsik dapat dikurangi atau dibatasi, maka proses penuaan hanya dipengaruhi oleh faktor intrinsik.

Perubahan-perubahan yang terjadi di dalam sel, akan mempengaruhi terjadinya perubahan di dalam jaringan, selanjutnya akan mempengaruhi terjadinya perubahan di dalam organ tubuh. Pada saat ini orang baru menyadari adanya proses penuaan pada organ tubuhnya. Mulai tampak perubahan-perubahan yang dapat diamati dari luar, seperti rambut yang mulai beruban dan menipis; kulit mulai berkeriput; gigi mulai tanggal; bentuk tubuh mulai berubah karena adanya timbunan lemak di tempat-tempat tertentu.

Perubahan-perubahan yang tampak diikuti perubahan fungsi tubuh, misalnya berkurangnya kekuatan otot; lebih lekas lelah; lebih lamban; ketajaman penglihatan menurun; demikian halnya dengan pendengaran.

Fungsi organ tubuh lainnya juga mengalami kemunduran, apakah itu otak, hati, ginjal, jantung, syaraf, tulang dan lain-lain. Perubahan-perubahan juga terjadi di dalam sistem enzim, hormon, sehingga menampakkan diri pada penyakit yang muncul (misalnya kencing manis).

Kemunduran organ tubuh dapat berjalan perlahan-lahan, namun dapat juga berlangsung lebih cepat, sehingga disadari sebagai adanya penyakit pada organ tertentu, misalnya penyakit jantung koroner; penyakit persendian; penyakit tekanan darah tinggi; mata burem; telinga budeg serta buyuten (dikenal sebagai 3-B). Pada wanita terjadi menopause.

Perubahan pada proses penuaan akan berlangsung terus tanpa dapat dicegah, namun dapat diupayakan berlangsung tidak lebih cepat dari sewajarnya.

Upaya tersebut melalui pemeriksaan kesehatan secara teratur; memelihara kebugaran tubuh lewat olahraga (tidak-berlebihan); membatasi makan karbohidrat dan lemak; memelihara keharmonisan suasana di rumah tangga; memelihara ketenangan batin; menjauhi stressor yang berlebihan.

## 2. PERUBAHAN PSIKOLOGIS/KEJIWAAN.

Para ahli sepakat bahwa perubahan pada fisik akan mempengaruhi perubahan pada kejiwaan atau mental seseorang dan sebaliknya. Disamping itu pengalaman masa lalu jelas mewarnai keadaan psikis dan mental pada masa lansia. Peristiwa yang menyenangkan maupun yang menyedihkan di masa lalu; keberhasilan atau kegagalan di masa lalu; kedudukan dan jabatan di masa lalu; kemampuan ekonomi dan kedudukan sosial; prestasi tertentu di masa lalu, semua akan mewarnai keadaan mental dan kejiwaan pada masa lansia.

Lepas dari pengalaman di masa lalu, seseorang yang menjalani masa pensiun itu sendiri sudah dapat merupakan stressor. Lebih-lebih kalau harus meninggalkan jabatan tinggi dan terpendang, serba kecukupan, serba dilayani; kehilangan semua fasilitas kemudahan. Kalau tidak disiapkan sebelumnya dengan

bijaksana, akan mengalami "post power syndrome" dalam berbagai macam manifestasinya.

Beban akan terasa lebih berat apabila ketika mencapai usia pensiun masih belum tersedia sumber nafkah pengganti, lebih-lebih kalau tanggungan biaya hidup keluarga masih berat. Keadaan ini akan lebih parah lagi kalau ditambah penyakit kronis atau cacat tubuh.

Apabila seseorang dapat memelihara sikap biasa-biasa saja, tenang atau bahkan bijak terhadap perubahan yang terjadi. Sudah mempersiapkan mental sebelum pensiun, maka perubahan-perubahan itu tidak akan terlalu dirasakan sebagai beban berat, sebagai stressor.

Upaya lain untuk mengurangi beban mental dan psikis dapat dilakukan melalui mawas diri; bergaul; berbagi pengalaman; bertukar pikiran; bertukar pandangan dan pendapat. Berbagi perasaan, memelihara hubungan yang baik dengan anggota keluarga dan teman-teman, mengembangkan hobi yang bermanfaat.

### 3. PERUBAHAN PERILAKU

Perubahan perilaku pada lansia tidak lepas dari pengaruh perubahan fisik, psikis dan pengalaman di masa lalu. Ada yang tidak menunjukkan perubahan yang mencolok, karena dapat menerima keadaan yang sekarang. Tetapi tidak jarang yang mengasingkan diri dari pergaulan. Ada pula yang belum dapat melepaskan kebiasaan, harapan atau ambisi masa lalu, kemudian berperilaku tidak mau kalah dari kaum muda.

Mereka yang mengalami "post power syndrome" akan lebih mudah tersinggung, lekas marah, suka mengada-ada, seakan-akan masih berkuasa dan berjaya seperti ketika masa muda.

Kehidupan spiritual yang baik akan mampu mengurangi beban psikis lansia, mengantarkan mereka ke perilaku yang wajar-wajar. Mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru.

Di samping itu pandangan hidup seseorang, nilai-nilai luhur yang dimilikinya akan membantu mengantarkan seseorang ke masa lansia yang wajar.

### 4. PERUBAHAN KEHIDUPAN SEKSUAL

Seksualitas dan fungsi reproduksi merupakan dua kegiatan yang sulit dipisahkan satu sama lain. Namun dalam perkembangan ilmu dan teknologi saat ini, reproduksi sudah lebih mudah dikendalikan lewat program keluarga berencana.

Pada usia lanjut, fungsi reproduksi seseorang wanita sudah berakhir. Yaitu sejak menopause. Sebaliknya bagi seorang pria, fungsi dan kemampuan reproduksi masih belum berakhir. Kombinasi dari keduanya adalah fungsi reproduksi pasangan suami isteri yang setia sudah berakhir.

Hubungan seksual suami isteri bukan hanya fungsi reproduksi, melainkan ada fungsi rekreasi. Nah fungsi rekreasi ini belumlah berakhir, sekalipun sudah lansia !!

Hubungan seksual merupakan komunikasi yang unik antar suami isteri, yang sukar digantikan dengan kegiatan atau kenikmatan lain. Maka kegiatan seksual suami isteri sebaiknya tetap terpelihara, sekalipun dengan intensitas dan frekuensi yang berkurang dibandingkan ketika masa muda.

Pada seorang wanita yang mendekati usia 50 tahun, jumlah sel calon telur (=folikel) di dalam indung telur berkurang banyak, sehingga tersisa sedikit saja. Di samping itu reseptor FSH (hormon yang memicu folikel menjadi masak) sudah berkurang banyak, sehingga tidak ada lagi sel telur yang masak (sekalipun masih datang bulan). Keadaan ini menjadi tanda mulainya masa klimakterium yang mengantarkan ke masa menopause.

Seiring dengan tidak adanya telur yang masak, maka produksi hormon estrogen (yang memelihara kebugaran seorang wanita) juga menurun. Kecuali mereka yang berbadan gemuk, estrogen masih diproduksi oleh sel lemak di bawah kulit. Turunnya kadar hormon estrogen akan mempengaruhi tebal dan kelenturan dinding vagina. Demikian pula produksi lendir oleh kelenjar di leher rahim akan sangat berkurang. Hasil akhir dari keseluruhan perubahan ini adalah : vagina terasa kering. Hubungan seksual dapat menimbulkan rasa nyeri dan mudah luka. Ketakutan ini akan menyebabkan banyak wanita enggan untuk melakukan hubungan seksual pada usia lanjut. Padahal keadaan ini dapat diatasi !!

Pada seorang pria, produksi hormon testosteron masih berlangsung terus, sehingga dorongan untuk melakukan hubungan seksual masih terpelihara. Tentunya dengan kemunduran dalam intensitas dan frekuensi.

Adanya ketimpangan antara menurunnya dorongan seksual pada wanita dan pada pria perlu dipahami bersama, kemudian dicari pemecahannya agar kesepakatan yang dipilih tidak menambah malapetaka di hari tua.

Dewasa ini mulai banyak yang menggunakan obat estrogen pengganti bagi wanita menopause, agar perubahan penipisan dinding vagina berlangsung lebih lambat. demikian pula proses pengeroposan tulang dapat diperlambat oleh estrogen tambahan.

Akan tetapi pemberian estrogen pengganti ini bukan tanpa resiko. Oleh karena itu penggunaannya harus dipertimbangkan dengan hati-hati.

Kesulitan yang ditimbulkan karena dinding sel vagina menipis dan kering, dapat diatasi dengan mudah, apabila menggunakan sejenis jelli misalnya KY Jelly, yang dioleskan di sekitar mulut vagina, yang akan berperan sebagai pelumas, sehingga hubungan seksual dapat dilakukan tanpa menimbulkan rasa nyeri.

Bagi pasangan suami isteri yang harmonis (khususnya suami yang tidak cerewet), hubungan seksual pada usia lanjut tidak menjadi masalah yang

merisaukan. Tetapi bagi pasangan yang kurang harmonis, lebih-lebih mereka yang pernah "cacat", mungkin saja menjadikannya penyebab perpecahan dan kecemburuan di hari tua.

#### 5. PERUBAHAN PERAN

Sebelum pensiun, sebelum lansia, suami berperan sebagai kepala keluarga, sumber utama pencari nafkah. Di samping itu dia berperan juga di masyarakat lingkungan kerjanya dan masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya. Ketika pensiun, maka peran di lingkungan kerjanya berkurang atau hilang sama sekali. Ketika masuk ke masa lansia, beberapa peran lainnya akan berkurang lagi. Kalau hal ini dibiarkan berlangsung, tanpa adanya peran lain, akan menimbulkan perasaan tersisih, merasa tidak berguna lagi. Oleh karena itu harus pandai-pandai mempersiapkan peran pengganti untuk mengisi waktu luang dan mencari kesibukan yang sesuai dengan kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki.

Peran sosial mungkin menjadi salah satu pilihan yang akan banyak membantu. Masalahnya : di mana dan bagaimana ? Sudahkah dirintis sebelumnya ?

#### 6. PERUBAHAN KONDISI SOSIAL DAN EKONOMI

Kondisi sosial dan ekonomi sangat erat hubungannya dengan pekerjaan; lingkungan pekerjaan; lingkungan tempat tinggal dan lingkungan kegiatan sosial lainnya.

Pensiun dan lansia akan berturut-turut kehilangan kondisi itu satu persatu. Diperlukan semangat untuk mampu menyesuaikan diri dengan kondisi baru ini. Ada lansia yang masih mempunyai kondisi sosial dan ekonomi cukup baik. Ada yang didukung oleh anak-anak mereka yang sudah mandiri. Namun tidak sedikit yang harus menerima keadaan sosial dan ekonomi yang jauh kurang menggemirakan.

Keberadaan antara para lansia di dalam satu wadah, mungkin merupakan salah satu pilihan untuk saling membantu mengatasi perubahan peran di hari tua.

Kunjung-mengunjungi juga merupakan pilihan untuk saling membesarkan semangat bertahan hidup.

#### MASA LANSIA, MASA BEBAS BEBAN ATAU MASA BERTAMBAH BEBAN?

Uraian sebelum ini seakan-akan memberi kesan bahwa lansia merupakan masa bertambahnya beban, karena kehilangan macam-macam hal yang disayangi, disenangi, diminati. Kehilangan sumber rejeki, sumber inspirasi. Beralih ke kondisi dengan kemunduran fisik, kesehatan bahkan cacat tubuh, psikis,

intelektual dan lain-lain. Ditambah lagi dengan munculnya masalah kesendirian dan kesepian yang menambah beban mental.

Akan tetapi masa lansia dapat juga dipandang sebagai masa terbebas dari beban kewajiban serta tanggungjawab yang berat !

Apa pendapat Anda ? pasti jawabnya bermacam-macam, bersifat individual dan unik. Sangat tergantung pada pengalaman hidup sebelumnya; pandangan hidup yang dianutnya. Karena bersifat unik, maka sebenarnya masing-masing dapat menentukan sendiri : bebas beban atau tambah beban?

Para lansiaawan masih mempunyai kesempatan untuk menentukan dan mengatur diri mau kemana ? Kegiatan apa yang ingin dilakukan ? Kesibukan apa yang ingin dipilihnya. Sekalipun dengan berbagai keterbatasan yang dihadapinya.

Di sekitar kita tidak jarang terpihat lansiaawan yang mampu mengembangkan hobi di masa mudanya, menjadikannya tumpuan/gantungan hidup di hari tua. Bahkan lebih bebas dan leluasa mengembangkan rencananya, sekalipun dengan serba keterbatasan.

### LANSIAWAN SEBAGAI GUDANG PENGALAMAN

Ada satu hal yang sudah pasti pada lansia, yaitu dia mempunyai pengalaman hidup yang lebih banyak daripada mereka yang masih muda. Pengalaman ini paling sedikit masih dapat digunakan untuk membantu orang lain, berperan sebagai penasihat.

Masalahnya : adakah forum atau media yang dapat menampung dan menyalurkan kelebihan tersebut ? Tanpa harus bersaing dengan generasi muda. Inilah suatu tantangan yang harus diperjuangkan oleh para lansiaawan. Masih terbuka lahan untuk berkarya, agar masa lansia itu tetap berguna bagi dirinya dan bagi orang lain, sehingga bukan menjadi beban bagi orang lain.

### KEHIDUPAN SPIRITUAL MASA LANSIA

Uraian sebelum ini lebih banyak ditujukan kepada peran di tengah keluarga dan masyarakat ditinjau dari aspek kehidupan duniawi. Bagaimana dengan aspek spiritualnya ?

Kita sering mendengar bahwa semakin lanjut usia seseorang, akan semakin luhur budi pekertinya. Semakin "matang" pandangan hidupnya, semakin sempurna kehidupan spiritualnya. Orang suci hampir selalu digambarkan sebagai seseorang yang sudah lanjut usia, dengan rambut yang putih, kumis dan janggut yang putih pula. Apakah benar demikian ? Tetapi kita juga tidak jarang mendengar keadaan sebaliknya !

Kalau kehidupan spiritual masa mudanya tidak terlalu banyak masalah, mungkin keadaan yang pertama itu benar, lebih-lebih kalau sempat dikembangkan dengan baik secara sadar.

Keterlibatan di dalam kehidupan rohani di tengah-tengah masyarakat lingkungannya ketika masih muda, akan mengantarnya ke dalam peran yang lebih besar di usia lanjutnya. Menjadi panutan, sumber nasehat bagi kaum muda. Tampaknya ini menjadi salah satu lahan berkarya yang bukan merupakan saingan generasi muda. Sekaligus merupakan persiapan dirinya bila sewaktu-waktu dipanggil menghadap Sang Pencipta !

Bagi orang Kristen terbuka banyak kesempatan untuk berkarya bagi sesama umat di ladang Tuhan. Melayani Tuhan melalui pelayanan gereja dan pelayanan sesama. Menjelang kedatangan Tuhan Yesus Kristus yang kedua kalinya (sudah dekat lho!). Panenannya semakin besar, namun pekerjaannya sedikit ! Masih banyak lowongan.

Melayani Tuhan bukan semata-mata urusan gereja, urusan yang berkaitan dengan Alkitab saja. melainkan berbagai aspek dan kebutuhan hidup umat. Syukur kalau menguasai isi Alkitab dengan baik, menguasai ajaran gereja dengan baik. Aktif terlibat dalam kegiatan liturgis. Akan tetapi paling sedikit kita selalu dapat berdoa untuk orang lain ! Siapapun, dimanapun dia.

Kitapun dapat terlibat di dalam kegiatan pembinaan kehidupan rohani kaum muda, baik secara individu maupun secara berkelompok. Kalau keadaan memungkinkan dapat pula membantu kebutuhan material bagi mereka yang berkekurangan, sebagai ekspresi mengasihi sesama, mengasihi Tuhan. Untuk ini tidak ada batasnya !

Ketika orang dibaptis menjadi umat Kristen, maka dia mempunyai tugas membagi kegembiraan itu kepada orang lain : memberitakan Kabar Gembira kepada orang lain. Memberitakan Kerajaan Allah, seperti yang dapat kita baca di dalam Mateus 28 : 18-20. "...Karena itu pergilah, jadikanlah semua bangsa muridKu dan baptislah mereka ..... dan ajarlah mereka melakukan segala sesuatu yang telah Kuperintahkan kepadamu....."

Kini di mana-mana mulai tumbuh kegiatan penginjilan/pewartaan Kabar Gembira. Bahwa kedatangan Tuhan yang kedua kalinya sudah dekat ! Mari turut berperan ! Lahan masih terbuka luas !!

Kini tiba saatnya penggenapan nubuatan nabi Yoel seperti yang dapat kita baca di dalam Yoel 2 : 28-32, bahwa pada akhir zaman akan ada pencurahan Roh Allah (=Roh Kudus), seperti pada peristiwa pentakosta zaman para rasul dulu. Banyak orang merindukan Firman Tuhan, sedangkan tenaga imam sedikit sekali ! Mau tidak mau awam harus ikut membantu mengembalikan umat.

Karya pelayanan gereja bukan hanya pelayanan liturgis (misa, sakramen, devosi, musik liturgis dll), tetapi juga pelayanan pewartaan, mendoakan mereka yang

membutuhkan, menulis, memberikan kesaksian, sharing iman, membantu mereka yang berkekurangan, kegiatan karitatif, terlibat di dalam organisasi gereja.

Kesaksian iman dan pelayanan di dalam keluarga umat, merupakan kegiatan kerasulan awam yang dapat dilakukan oleh setiap umat. Asal mau menyadari dan bersedia mengembangkan diri.

Kehidupan umat Kristen yang seimbang, seperti halnya roda dengan Kristus sebagai poros, ditopang ke lima ruji rujinya, yaitu : Doa, Pendalaman Iman, (pendalaman Alkitab), Persekutuan/komunitas, kesaksian dan Pelayanan.

Kita masing-masing mempunyai talenta dan pengalaman hidup yang dapat dikembangkan kepada generasi muda. Lansiaawan masih dapat berkarya di ladang Tuhan.

Semoga tulisan ini memberi dorongan dan menambah semangat untuk mengisi masa lanjut usia dengan kegiatan yang berguna.

