

BAB V

PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis akan membahas mengenai temuan-temuan data yang didapatkan penulis selama kegiatan observasi dan wawancara berlangsung, yang kemudian dilakukan analisis data temuan hasil penelitian dan dilakukan pembahasan sesuai dengan teori dan logika. Agar terperinci dan terurai, maka dalam pembahasan ini akan disajikan sesuai dengan permasalahan yang diteliti.

5.1. Bentuk- Bentuk Pencapaian *Successful Aging* Pada Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri

Successful aging adalah suatu kondisi terpenuhinya keterpuasan hidup pada lanjut usia dari segi fisik, psikologis, sosial dan agama, sehingga di masa tuanya lanjut usia mampu mencapai kebahagiaan dan pemaknaan hidup yang baik di akhir rentang kehidupannya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rowe & Kahn (1997) bahwa *successful aging* kemampuan dalam mengelola tiga kunci karakteristik atau perilaku, yang meliputi pertama, meminimalisir resiko munculnya berbagai penyakit dan akibat yang berhubungan dengan resiko tersebut. Kedua mengelola dengan baik fungsi-fungsi fisik maupun psikis dan ketiga yaitu keterlibatan aktif dengan kehidupan sosial. Pada pembahasan ini, penulis akan membahas bentuk-bentuk pencapaian *successful aging* lansia yang tinggal bersama keluarga di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri yang dijabarkan dan dijelaskan sebagai berikut :

A. Meminimalisir dan Berkemungkinan Rendah Resiko Munculnya Suatu Penyakit (*Avoiding Disease And Disability*)

Berdasarkan hasil penelitian, pada aspek meminimalisir dan berkemungkinan rendah resiko munculnya suatu penyakit pada 5 informan

lansia yang tinggal bersama keluarga di Desa Bubakan, diperoleh bahwa 4 (RK, KD, YAR, KA) diantaranya memiliki riwayat penyakit yang pernah dialaminya di masa lalu. Sedangkan 1 informan (PA) sama sekali tidak memiliki riwayat penyakit di masa lalu maupun mengalami sakit kronis yang berkaitan dengan pertambahan usianya. Penyakit yang pernah diderita oleh 4 diantara 5 informan lansia di Desa Bubakan tersebut, bukan merupakan penyakit genetik, penyakit menular, atau penyakit dengan kesembuhan jangka waktu lama. Penyakit tersebut antara lain penyempitan lambung yang 6 tahun lalu dialami oleh informan RK, kemudian informan KD mengalami sakit kencing batu 7 tahun yang lalu, dan KA yang mengalami sakit hernia dan ambeien 3 tahun yang lalu. Sakit yang dialami beberapa informan tersebut sudah sembuh, dan hingga saat ini masih mampu menjalani aktivitas kesehariannya dengan baik, normal, dan tidak ada kendala sebagaimana lansia sehat pada umumnya. Adanya riwayat penyakit yang pernah diderita oleh informan lansia di masa lalu, tidak berpengaruh buruk atau memperburuk kondisi kesehatannya saat ini. Justru dengan pernah memiliki riwayat penyakit di masa lalu, membuat lansia lebih berhati-hati dan memiliki pengalaman untuk lebih meningkatkan pemeliharaan terhadap kesehatan dirinya.

Treatment (perawatan diri) juga dilakukan informan lansia yang pernah memiliki riwayat penyakit di masa lalunya. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan agar mempercepat pemulihan sekaligus pencegahan dari resiko penyakit yang pernah dialami lansia agar tidak kembali terkena. *Treatment* dilakukan juga sebagai bentuk kesadaran diri untuk memperoleh kesehatan yang lebih baik kedepannya. *Treatment* yang dilakukan lansia meliputi rutin melakukan pemeriksaan kesehatan ke puskesmas terdekat. Lansia juga memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi, seperti sayur, buah-buahan, kemudian melakukan olahraga ringan seperti jalan pagi, istirahat yang cukup, perbanyak minum air putih, dan juga melakukan tindakan pengobatan.

Adanya penyakit yang pernah diderita di masa lalu membuat lansia memiliki kewaspadaan dan perhatian yang lebih terhadap resiko munculnya penyakit. Sebagaimana menurut Suardiman (2010) yang mengatakan bahwa jumlah orang tua yang sakit-sakitan cenderung menurun karena adanya perbaikan pemeliharaan kesehatan yang terus menerus diupayakan. Seperti informan YAR yang memiliki riwayat penyakit darah tinggi, beliau melakukan pemeliharaan terkait kesehatannya dengan rutin melakukan cek kesehatan ke puskesmas, mengurangi konsumsi natrium atau garam, kemudian tidak memaksakan fisiknya ketika beraktivitas, apabila dirinya sudah terasa lelah maka segera beristirahat. Seperti penuturannya dalam wawancara sebagai berikut :

“ ... ora patek kesel-kesel anggone nyambut gawe, nek kesel yo ora dipekso supoyo awak dikei istirahat ora gampang loro...” (ngga terlalu capek-capek kalo lakuin pekerjaan, kalo capek ya istirahat ga dipaksa supaya badannya diberi istirahat ga gampang sakit)

“...Anggeranu yo 3 bulan sekali tak cek nyang puskesmas” (Kadang 3 bulan sekali ya cek ke puskesmas)

“Aku yo ngurangi mangan sing asin, soale nyang dokter e disaranke ngurangi panganan sek akeh garem” (aku juga mengurangi makan yang asin, soalnya disarankan sama dokter untuk mengurangi makanan yang mengandung banyak garam)
Wawancara YAR, 17/6/2023)

Menurut Rowe & Kahn (1997) *low probability of disease and disease-related disability* atau kemungkinan rendah terkena penyakit dan disabilitas adalah satu aspek yang sangat penting dalam mencapai *successful aging*. Hal ini tidak hanya mengenai ada tidaknya penyakit di dalam individu, namun juga bagaimana individu mampu mencegah dan terhindar dari resiko timbulnya penyakit. Berdasarkan hasil penelitian, kelima informan lansia (RK, KD, YAR, PA, KA) untuk memperendah kemungkinan resiko terkena penyakit mereka memiliki kesadaran untuk memperhatikan kesehatannya dengan menerapkan pola hidup yang sehat. Semua informan lansia menerapkan pola hidup dimulai dari pola tidur yang teratur, membiasakan beraktivitas fisik/melakukan gerak fisik, makan yang

teratur dengan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi, tidak merokok, dan rutin berolahraga. Lansia juga memperhatikan kebutuhan istirahat tubuhnya, dengan tidak memaksakan aktivitas yang dilakukan dan memiliki kualitas tidur yang cukup, dengan begitu kesehatannya tetap terjaga. Pangkahila, A.J (2013) mengatakan bahwa sebagian besar manusia berupaya untuk menghindari atau menghambat proses penuaan, salah satu cara yang dilakukan untuk mencegah proses penuaan adalah dengan menerapkan pola hidup sehat. Sejalan dengan Suardiman (2011) dalam bukunya mengatakan bahwa pola hidup yang sehat, makanan bergizi dan seimbang, aktivitas olahraga, menghindari rokok adalah upaya positif untuk menghindari diri atau menurunkan gejala penyakit dari gangguan kesehatan. Dalam hal ini kebiasaan, pola dan gaya hidup sangat penting dalam menentukan keberhasilan *successful aging* lansia nantinya. Seperti yang dikatakan Rowe dan Kahn (1997) bahwa gaya hidup tidak terlepas dari prediktor perilaku lansia yang berkaitan dengan kondisi kesehatan lansia, baik fisik maupun psikis.

Dikaitkan dengan teori diatas, upaya yang dilakukan informan untuk menjauh dari resiko munculnya penyakit termasuk dalam bentuk pencapaian *successful aging*. Hal ini juga dikuatkan adanya komitmen, kesadaran diri, dan keoptimalan informan untuk memperbaiki pola hidupnya menjadi lebih baik lagi, sehingga dapat tetap aktif dan mencapai keterpuasan dalam menjalani hidup.

B. Keberfungsian Fisik serta Kognitif (*High Cognitive and Physical Function*)

Berdasarkan hasil penelitian pada aspek keberfungsian fisik seluruh informan baik RK, KD, YAR, PA dan KA didasarkan pada wawancara dan juga observasi yang dilakukan penulis, semua dalam kondisi kesehatan dan fisik yang baik, tidak mengalami cedera fisik maupun kelainan fisik. Namun untuk ketiga informan mengenai keluhan fisiknya mereka mengaku memiliki keluhan yang dirasakannya dalam waktu akhir-akhir ini, seperti informan Seperti RK yang memiliki keluhan mudah lelah sehingga beliau

memutuskan mengurangi aktivitas berat seperti mengangkat beban atau kegiatan yang membutuhkan kerja ekstra. Kemudian YAR yang memiliki keluhan darah tinggi dan juga kram pada kaki seperti yang dialami pula oleh informan KA yang ketika melakukan pekerjaan fisik terlalu lama akan merasakan kram pada kaki. Namun, baik RK, YAR maupun KA mampu melakukan penanganan ketika dirinya merasakan keluhan kram dan mudah lelah, yaitu dengan melakukan pijatan dan peregangan ringan, serta menyempatkan waktu untuk beristirahat. Mengenai keluhan tersebut secara umum, keseluruhan informan tetap dapat melakukan kesehariannya dengan baik, keluhan yang dialami ketiga informan bukan sesuatu yang menjadi penghambat ataupun sebuah masalah besar yang dialaminya. Seperti penuturannya dalam wawancara sebagai berikut :

“...iseh kuat nglakoni keseharian” (masih kuat melakukan keseharian) (Wawancara RK, 9/6/23)

“keluhane yo kui mau... tapi ora ganggu aktivitas jane” (keluhannya ya itu tadi, ...tapi ga ganggu aktivitas juga) (Wawancara, YAR 17/6/23)

“...tapi aku alhamdulillah ijek mampu nyambut gawe ngurus ternak, Bertani” (tapi aku alhamdulillah masih mampu melakukan kerjaan mengurus ternak, Bertani) (Wawancara KA, 20/5/23)

Kemudian, mengenai keberfungsian indera penglihatan dan pendengaran semua informan masih berfungsi secara optimal. Meskipun beberapa informan mengatakan kesulitan apabila membaca tulisan yang terlalu kecil. Kemudian seluruh informan dari segi kemandirian dalam melakukan *Activity Daily Living* (ADL) masih sangat baik dan tidak bergantung kepada orang lain. Kelima informan tidak ada masalah dalam melakukan pemenuhan aktivitas sehari-harinya yang meliputi makan, mandi, toileting, berpindah, berpakaian, menuruni tangga dan sebagainya. Sejalan dengan penelitian Widyaastuti & Ayu (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kesehatan menjadi faktor utama yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, apabila lansia memiliki kualitas hidup yang baik

makan lansia dapat terus melakukan pemenuhan aktivitas kebutuhan dasarnya secara mandiri.

Kemudian mengenai aspek keberfungsian kognitif, kelima informan lansia memiliki kognitif yang baik dilihat dari hasil wawancara dengan seluruh informan mengatakan bahwa memori (ingatan) mereka masih berfungsi dengan baik, mereka tidak pikun, dan tidak memiliki masalah dalam memproses informasi. Hasil observasi yang penulis lakukan pula seluruh informan lansia memiliki memori yang baik dilihat dari bagaimana mereka bercerita mengenai hal-hal yang terjadi di kehidupannya, serta menjawab setiap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti. Lansia masih mampu mengingat apa yang telah dialaminya di masa yang sudah berlalu dan menceritakannya dengan baik. Seperti lansia masih mampu mengingat pesan yang disampaikan orang lain kepadanya, mengingat urusan-urusan yang menjadi tanggung jawabnya, dan juga masih mengingat dengan baik orang-orang yang pernah terlibat dalam hidupnya.

Selain itu, lansia juga masih memiliki keinginan untuk terus belajar baik belajar dari pengalaman yang sudah didapatkannya maupun belajar hal-hal baru. Dalam hal ini secara keseluruhan lansia masih memiliki tekad untuk belajar mesti di usia yang sudah rentan terhadap penurunan kemampuan kognitif. Hanya saja 1 informan yaitu PA, mengalami penurunan mengenai minat belajar akan sesuatu. Lansia yang lain terus berupaya untuk mengasah kognitifnya dengan belajar, seperti RK yang terus belajar menjadi pribadi yang lebih baik dengan mendengarkan kajian melalui ceramah, radio, mendalami agama serta ilmu-ilmu baru yang bermanfaat bagi kehidupannya, beliau juga mampu mengendarai sepeda motor meskipun sudah berusia lanjut, aktivitas mengendarai motor tersebut juga mampu melatih kognitifnya. Sama halnya dengan KD yang masih terus belajar melalui kegiatan pengajian yang dilakukannya dengan mendengarkan ceramah dan kajian islam, begitu pun KA yang melakukan hal serupa. Informan YAR yang terus belajar melalui perkembangan teknologi, dengan media youtube untuk mengembangkan hobinya

memasak. Menginjak usia tua dengan stereotip buruk mengenai kemunduran, tak lantas membuat informan lansia di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah kehilangan tekad dan kemampuan untuk terus belajar.

Keberfungsian kognitif pada lansia menurut Rowe dan Kahn adalah berkaitan dengan memori dan proses belajar. Neil Charnes (dalam Suardiman, 2011) mengatakan bahwa dalam beberapa studi lintas sektoral semuanya menemukan bahwa fungsi kognitif seperti ingatan (memori), perhatian, dan kecepatan memproses semuanya mengalami penurunan. Masing-masing aspek kognitif mengalami penurunan yang berbeda satu sama lain, seperti beberapa tipe memori menurun sedikit, atau beberapa tipe kemampuan memproses informasi menunjukkan penurunan yang lebih lambat dari tipe lain. Dalam penelitian Suardiman (2011) juga menambahkan bahwa fungsi fisik dan kognitif sangat berpengaruh pada kondisi psikososial yang nampak dari kondisi emosional dan kemampuan hidup secara mandiri. Jadi fisik dan kognitif yang masih berjalan dengan baik dan berfungsi optimal mampu membuat individu dari segi psikososial lebih baik dan mampu membuat individu menjalani hidup secara mandiri tanpa adanya ketergantungan kepada orang lain.

C. Hubungan Sosial dalam Hidup (*Engagement With Life*)

Berdasarkan hasil penelitian informan lansia di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah terkait Hubungan Sosial dalam Hidup (*Engagement With Life*) diperoleh bahwa, lansia memiliki hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya, baik hubungan sosial yang terjalin antara keluarga, masyarakat maupun orang sekitar. Seperti informan RK yang memiliki hubungan baik dengan lingkungannya, beliau tidak pernah memiliki masalah ataupun berselisih dengan orang lain, ketika ada perbedaan beliau memilih untuk membicarakannya bersama, selalu menghargai orang lain dan tidak pernah menciptakan masalah. Sama halnya dengan informan KD, YAR, PA, dan KA yang juga memiliki hubungan

sosial yang baik dengan orang disekitarnya, mereka tidak pernah memiliki ataupun menimbulkan masalah yang dapat merenggangkan hubungan sosialnya dengan orang disekitarnya, komunikasi dan interaksi yang terjalin dengan lingkungannya masih terjaga dan dijalani dengan baik. Sebagaimana menurut Azizah (2011) dalam penelitiannya mengatakan bahwa hubungan sosial yang dilakukan para lanjut usia pada umumnya mengacu pada teori pertukaran sosial. Dalam teori pertukaran sosial disebutkan bahwa sumber kebahagiaan manusia berasal dari hubungan sosial.

Kemudian mengenai dukungan sosial, seluruh informan lansia di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah memperoleh dukungan sosial yang diberikan dari orang terdekat seperti keluarga. Seperti informan RK yang mendapat dukungan sosial berupa selalu didukung oleh keluarganya mengenai apa yang dilakukan dan menjadi kesenangannya. Meskipun sudah lanjut usia, anak maupun isterinya tidak melarang keinginannya untuk tetap mengendarai sepeda motor, keluarga memberikan perhatian dengan selalu mengingatkan untuk selalu berhati-hati. Sama halnya yang dialami KD, beliau juga memperoleh dukungan dari keluarga dengan mendukung kegiatannya sebagai ketua RT, selain itu beliau juga memperoleh dukungan materil meskipun dirinya tidak menuntut hal tersebut, sama halnya dukungan yang diperoleh YAR. Kemudian bentuk dukungan sosial yang diperoleh PA berupa perhatian yang diberikan anak-anaknya seperti mengingatkan untuk tidak terlalu lelah, sering menanyakan kabar dan keadaan untuk memastikan orangtuanya baik-baik saja, dan KA yang memperoleh dukungan serupa.

Jadi, dukungan yang diperoleh lansia dari orang terdekat khususnya keluarga memiliki pengaruh yang positif bagi lansia terutama dalam mereka menjalankan kegiatan yang disenanginya, lansia akan merasa diberi kepercayaan dan perhatian secara penuh sehingga lansia lebih percaya diri dan optimis dalam menikmati masa tuanya. Sejalan dengan Amalia (2014) mengatakan bahwa dukungan sosial dari orang terdekat utamanya dari keluarga dimana keluarga selalu memberikan dukungan terhadap segala

aktivitas yang dilakukan lansia, dapat meningkatkan kebahagiaan serta harapan hidup lansia. Seperti yang dikatakan pula oleh Astutik (2019), bahwa perolehan dukungan sosial baik emosional maupun material yang diperoleh dari orang terdekat, akan membuat lansia mampu menerima perubahan yang terjadi dalam hidupnya dan membuat lansia menjalani masa tua dengan lebih bahagia sehingga dapat tercapai keberhasilan penuaan yang sukses.

Lansia juga mengartikan keluarga bagi diri mereka secara berbeda-beda. Namun dapat penulis simpulkan bahwa seluruh informan mengartikan keluarga sebagai semangat, pemberi ketenangan dan kebahagiaan dalam menjalani masa tua mereka, kehadiran, keberadaan dan dukungan dari keluarga maupun orang sekitarnya menjadi hal yang sangat penting dan berarti bagi lansia dalam menjalani sisa hidupnya.

Menurut Rowe dan Kahn (1997) dukungan sosial (*social support*) yang diterima oleh lansia meliputi 2 hal penting yaitu dukungan emosional dan instrumental, selain dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial pada lansia juga dapat memberikan dampak positif yang relevan dengan kesehatan lansia. Suardiman (2011) dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa keluarga adalah sumber utama terpenuhinya kebutuhan emosional lansia, pemberian dukungan sangat berpengaruh pada kebahagiaan dan kepuasan yang dialami lansia dalam menjalani masa tuanya. Dukungan emosional yang besar maka lansia akan merasakan rasa senang dan bahagia yang besar dan sebaliknya perolehan dukungan emosional yang kecil maka akan membuat lansia merasa tidak diinginkan dan kurang bahagia. Informan lansia memperoleh dukungan dari orang terdekat utamanya keluarga sehingga mereka merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani masa tuanya.

Kemudian pembahasan selanjutnya mengenai dukungan instrumental, sebagaimana menurut teori yang disampaikan Rowe & Kahn diatas, dukungan instrumental ini berupa keterlibatan dalam kegiatan sosial yang bermanfaat bagi sesama. Dalam hal ini, berdasarkan hasil penelitian

informan lansia masih aktif terlibat dalam kegiatan sosial utamanya di masyarakat, seperti RK yang latar belakang pekerjaannya bekerja selama puluhan tahun di bidang pelayanan Desa. Sehingga kegiatannya tak luput dari hal-hal yang berkaitan dengan sosial kemasyarakatan. Baik RK, KD, YAR, PA dan KA rutin dalam mengikuti pengajian yang di adakan di lingkungannya. Selain itu lansia juga mengikuti berbagai acara yang diadakan oleh tetangga seperti menghadiri kondangan, yasinan ketika ada orang yang meninggal, mengikuti dan memeriahkan perayaan hari besar di Desa seperti 17 Agustusan, mengikuti rombongan menjenguk orang sakit ataupun melahirkan, arisan, bersih desa, rewang dan lain sebagainya. Dalam Suardiman (2011) dijelaskan bahwa kegiatan kondangan, melayat, rewang (membantu sanak saudara atau tetangga yang punya kerja atau hajatan), kerja gotong royong merupakan kegiatan yang mendatangkan rasa senang.

Menurut informan lansia, keikutsertaan dalam kegiatan di masyarakat merupakan hal yang penting dalam menjaga kesehatan psikisnya, karena dengan mengikuti berbagai kegiatan di masyarakat tersebut lansia dapat melakukan interaksi dengan warga ataupun lansia lainnya. Usia senja tidak menghalangi keaktifan lansia untuk melibatkan diri mengambil peran dalam masyarakat sebagai warga desa. Selain itu dengan berpartisipasi dalam kegiatan yang di ada di masyarakat, lansia mampu mempertahankan relasi sosialnya. Lansia dapat membuktikan bahwa lanjut usia tidak menjadikan dirinya menutup diri dan terasingkan dari lingkungan sosial.

Seperti menurut Parahita (2015) dalam penelitiannya mengatakan, lansia yang masih memiliki interaksi sosial yang terjalin dengan baik dengan tetangga dan masyarakat, kemudian aktif mengikuti kegiatan sosial dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan di daerah atau lingkungannya, hal tersebut sangat berimbas baik pada kesehatan fisik dan psikisnya, lansia akan merasa masih berguna dan diterima, sehingga lansia dapat mengalami peningkatan kualitas hidupnya. Dalam penelitiannya Parahita (2015) juga menambahkan bahwa lansia yang masih aktif terlibat

dalam aktivitas sosial di lingkungannya merupakan lansia yang berhasil di masa tuanya, karena tak semua lansia masih mampu melakukan hal tersebut.

Dari hasil penelitian diperoleh pula temuan bahwa semua informan yaitu RK, KD, YAR, PA, dan KA masih terlibat aktif dalam melakukan aktivitas produktif dalam kesehariannya. Aktivitas produktif yang dilakukan lansia meliputi menyampaikan khutbah jumat, menjadi imam masjid, memberikan ceramah di pengajian, dan motoran seperti yang dilakukan RK. Kemudian lansia juga produktif melakukan aktivitas sedari pagi setelah bangun melaksanakan ibadah solat, kemudian melanjutkan dengan aktivitas lain seperti ke masjid, pergi ke kebun, mencari rumput, mengurus ternak, mengurus tanaman, bersih-bersih, berjualan, bertani dan bersosialisasi. Sebagaimana menurut penelitian yang dilakukan oleh Glass, Seeman, Herzog, Kahn & Berkman, pada tahun 1995 (Papalia et al. 2001:686) dalam buku Suardiman (2011), penelitian tersebut mendukung bahwa aktivitas produktif memiliki peran yang penting dalam pencapaian *successful aging*, bahwa usia lanjut bukan hanya untuk melanjutkan hidup, namun juga bisa lebih dari itu, dan melakukan apapun yang menjadi kesenangan dan berdampak baik bagi dirinya. Suardiman juga menambahkan bahwa setiap aktivitas sehari-hari yang dilakukan lansia dapat mengekspresikan dan memperkuat beberapa aspek diri sehingga dapat membantu ke usia lanjut yang berhasil (*successful aging*).

D. *Positive Spirituality*

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa informan lansia di Desa Bubakan mampu mengembangkan hubungan yang positif antara dirinya dengan sang pencipta. Hal tersebut dilihat berdasarkan temuan data bahwa semua informan lansia (RK, KD, YAR, PA, dan KA) melakukan ibadah sesuai dengan perintah dalam agamanya. Semua informan lansia menganut agama islam sehingga ibadah yang mereka lakukan yaitu utamanya solat 5 waktu, lansia juga menjalankan ibadah puasa, ibadah solat sunnah seperti duha, tahajud, qobliyah subuh, dan sebagainya, lansia juga

rutin melakukan solat jumat, masih mampu melaksanakan ibadah puasa, berdzikir, dan melakukan ibadah dalam agamanya yang lain. Selain menjalankan perintah dalam agamanya, lansia juga turut aktif dalam mengikuti kegiatan keagamaan yang ada di lingkungannya, seperti pengajian mingguan dan yasinan.

Suardiman (2011) mengatakan bahwa kegiatan keagamaan perlu dilakukan dan sangat berpengaruh baik pada usia lanjut, karena dengan mengikuti kegiatan keagamaan akan menciptakan perasaan positif dan damai seperti memberikan perasaan tentram, pasrah, berserah diri, *semeleh* (jawa), nyaman bagi usia lanjut, karena merasakan kedekatan dengan Tuhan Yang Maha Kuasa. Menurut Zakiyah dan Darajat (2020) Lansia memanfaatkan banyak waktu luang yang dimilikinya dengan kegiatan yang dapat meningkatkan kedekatannya dengan Tuhan dengan mengikuti kegiatan keagamaan yang merupakan kebutuhan rohani sehingga memperoleh kehidupan dan jiwa yang nyaman, damai, serta bahagia.

Selain itu, lansia juga memiliki prinsip hidup yang menjadi pedoman dalam menjalani hari, seperti informan KA yang memiliki prinsip hidup sederhana, menerima dengan ikhlas dan mensyukuri pemberian Tuhan. Kemudian YAR yang memiliki prinsip hidup bersosial dengan baik, dan KD memiliki prinsip hidup apa adanya dan berserah diri kepada Allah SWT. PA memiliki prinsip hidup untuk tidak berbuat curang dalam menjalani hidup, karena dirinya meyakini bahwa pasti ada konsekuensi dari setiap perbuatan yang dilakukan manusia. Kemudian RK memiliki prinsip bahwa sebagai manusia haruslah selalu beribadah kepada yang menciptakan, karena manusia hidup, diberi kecukupan, dan kenikmatan tentunya karena ada yang menghidupkan. Seperti dalam teori Crowther (2002) menjelaskan bahwa kondisi batin seseorang yang berusaha memaknai setiap peristiwa dalam hidupnya dengan didasarkan pada nilai agama yang dianutnya akan mampu memunculkan perilaku positif yang mengarah pada perbaikan kualitas hubungannya dengan Tuhan dan juga dengan sesama manusia.

5.2. Upaya-Upaya Yang Dilakukan Untuk *Successful Aging* Pada Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri

Kondisi dimana lansia mampu menjalani masa tua dengan dengan keterpuasan dari segi fisik, kesehatan, psikis, sosial dan agama merupakan dambaan setiap orang. Kondisi tersebut tidak diperoleh secara begitu saja atau secara lahiriyah, namun penuaan yang sukses diperoleh melalui upaya yang tentunya dilakukan sejak sebelum memasuki usia lanjut. Untuk mencapai *successful aging* pada lansia tentunya diperlukan upaya-upaya yang secara sadar dilakukan oleh lansia tersebut. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan data mengenai upaya-upaya yang dilakukan 5 informan lansia di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, dari segi fisik, aktivitas, psikologis, sosial, dan religiusitas. Agar lebih jelas maka penulis menjabarkan hasil penelitian mengenai upaya-upaya yang dilakukan untuk mencapai *successful aging* pada lansia yang tinggal bersama keluarga di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri dari segi fisik, aktivitas, psikologis, sosial dan religiusitas yang kemudian dilakukan pembahasan dan dikaitkan dengan teori sebagai berikut :

1) Fisik

Salah satu upaya yang dilakukan lansia untuk mencapai *successful aging* ialah dari segi fisik. Kondisi fisik yang sehat dan berfungsi secara optimal merupakan salah satu hal terpenting agar *successful aging* dapat dicapai lansia. Lansia memang rentan terhadap penurunan dan perubahan fisik yang berkemungkinan meghambat lansia dalam menjalani kesehariannya. Sebagaimana yang dikatakan Suardiman (2011) bahwa masa tua ditandai dengan penurunan fungsi fisik dan kerentanan terhadap berbagai penyakit. Oleh karena itu lansia melakukan upaya-upaya dari segi fisik untuk mempertahankan kesehatan fisiknya.

Berdasarkan hasil penelitian kelima informan lansia di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri yaitu RK, KD, YAR, PA, KA untuk mencapai *successful aging* mereka melakukan upaya-upaya untuk

mempertahankan kesehatannya dengan menerapkan pola hidup yang sehat, pola makan yang teratur, memperhatikan makanan yang dikonsumsi, mana makanan yang sehat untuk dikonsumsi dan mana makanan yang kemungkinan menyebabkan sakit, membiasakan gerak fisik, mengurangi pikiran negatif yang mampu memicu stress, karena menurut lansia, pikiran mempengaruhi dengan kesehatan. Selain itu, upaya yang dilakukan lansia untuk mencapai *successful aging* dari segi kesehatan/fisik yaitu dengan menselaraskan pikiran yang positif dengan hati yang damai, karena menurut lansia kesehatan fisik erat kaitannya dengan hati dan pikiran. Ketiga hal itu harus sejalan dengan baik, pikiran dan hati yang positif maka diperoleh fisik yang sehat. Memperhatikan jam tidur dengan tidak tidur terlalu larut, rutin minum air putih, sering melakukan kegiatan seperti berkebun dan melakukan aktivitas fisik lain, dan rutin cek kesehatan juga dilakukan lansia sebagai upaya menjaga kesehatannya. Sama halnya dengan informan lansia yang melakukan upaya berupa istirahat yang cukup, tidak memaksakan fisik, sering berkumpul dengan orang tersayang seperti keluarga, tetangga, sebaya dan tidak memiliki dendam di dalam hati juga mampu memberikan efek yang baik pada lansia informan di Desa Bubakan.

Upaya-upaya untuk mencapai *successful aging* yang dilakukan informan lansia di Desa bubakan sejalan dengan pendapat Budiarti (2010) yang mengatakan bahwa terjadinya penuaan yang sukses (*successful aging*) karena terpenuhinya salah satu faktor yaitu faktor fisik dan kesehatan, dimana pola hidup yang sehat akan membuat keadaan fisik dan lanjut usia tetap terjaga. Pola hidup sehat yang dimaksud yaitu mengontrol pola makan, menghindari makanan yang menyebabkan penyakit, memperhatikan apa yang dikonsumsi tubuh seperti nutrisi dan vitamin, rutin melakukan cek kesehatan, serta aktif dalam melakukan kegiatan olahraga untuk menjaga kesehatan fisik. Dikaitkan dengan teori diatas bahwa semua informan lansia memiliki komitmen yang baik untuk menjaga kesehatannya melalui upaya-upaya yang mereka lakukan salah satunya seperti memiliki pola hidup yang sehat.

2) Aktivitas

Berdasarkan hasil penelitian, informan lansia di Desa Bubakan dalam melakukan upaya untuk mencapai *successful aging*, mereka memanfaatkan waktu luang mereka dengan aktivitas yang disenangi, menyempatkan waktu luang untuk beristirahat yang cukup, dan lansia juga melakukan hal-hal yang berguna bagi dirinya maupun orang lain. Seperti yang dilakukan informan RK, beliau mengisi waktu luangnya dengan mendengarkan murrotal, mengobrol dengan keluarga agar lebih dekat dan hangat, beliau juga sering ke masjid, mengecek keadaan dan kebersihan masjid. Informan KD dalam mengisi waktu luangnya juga sama seperti YAR, PA, dan KA, yaitu mereka mengisi waktu luang dengan beristirahat, melakukan kegiatan yang disenangi dan menghibur seperti menonton tv, mengurus tanaman, mengurus ternak, beraktivitas seperti mencari rumput, pergi ke kebun, bersih-bersih, dan juga meningkatkan kebersamaan dengan keluarga seperti bercengkrama, bermain dengan cucu, dan melakukan kegiatan yang memunculkan kebahagiaan lainnya.

Informan lansia di Desa Bubakan secara keseluruhan mengisi waktu luang mereka dengan melakukan aktivitas fisik, mereka sudah terbiasa melakukan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan gerak fisik. Bahkan lansia juga mengaku, merasa bosan apabila dalam sehari saja tidak berkegiatan atau menggerakkan tubuh. Selain sudah menjadi kebiasaan, lansia juga merasa lebih sehat dan fisiknya terasa lebih baik setiap kali rutin membiasakan beraktivitas fisik dan mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang disukai. Menurut Ma & Liu (2009) dalam penelitian Wabilia (2018), tujuan melakukan aktivitas mengisi waktu luang adalah untuk memuaskan kebutuhan psikis dan spiritual seseorang, meningkatkan kondisi spiritual, meningkatkan hubungan antara manusia dengan alam, antara manusia dengan sesamanya, dan juga meningkatkan hubungan antara manusia dengan dirinya sendiri.

Budiarti (2010) juga mengatakan bahwa lansia yang mampu memanfaatkan waktu luang mereka dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang disenangi seperti aktif dalam kegiatan di lingkungannya, membantu anak belajar mengaji, menjadi guru les, akan membuat lanjut usia masih merasa berguna bagi dirinya maupun orang lain. Sejalan dengan hal tersebut, Suardiman (2011) juga mengatakan bahwa adanya kegiatan bagi lanjut usia apalagi yang bersifat produktif juga membawa implikasi sosial tidak hanya bagi lanjut usia itu sendiri, tetapi juga pada keluarga dan masyarakat. Melalui aktivitas, lansia dapat berkumpul dan berkomunikasi dengan sesama. Dalam bukunya, Suardiman (2011) juga menambahkan bahwa kunci lain menuju usia lanjut yang berhasil yaitu dengan menggunakan waktu sebanyak mungkin untuk melakukan hal-hal yang bermakna. Kegiatan yang dilakukan sekedar untuk mengisi waktu luang cenderung mengurangi rasa tidak bahagia pada usia tua. Seperti halnya pendapat Lawton (dalam Siti Annisa, dkk, 2020) bahwa kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang *successful aging* dapat dilakukan dengan beraktivitas sehari-hari seperti bersosialisasi, melakukan kegiatan bersih-bersih, kemudian mengerjakan hal lain secara mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri.

3) Psikologis

Dalam memperoleh kondisi *successful aging*, prediktor pencapaiannya harus mampu dicapai. Salah satu prediktor tersebut yaitu kondisi psikologis yang baik. Berdasarkan hasil penelitian, informan lansia di Desa Bubakan (RK, KD, YAR, PA, dan KA) melakukan upaya dari segi psikologis, sehingga lansia mampu berada dalam kondisi keterpuasan di masa tua sekarang ini. Upaya-upaya yang lansia lakukan yaitu mereka memiliki respon yang baik dan sikap positif dalam menghadapi/menyikapi masalah yang terjadi dalam hidupnya. Lansia juga senantiasa beryukur atas realita keadaan dan bagaimana lansia mampu berada sampai di titik dan kondisinya sekarang.

Seperti informan lansia RK ketika menghadapi masalah yang terjadi dalam hidupnya ia berfokus pada bagaimana solusi pemecahan masalah tersebut. Lansia RK juga berkonsultasi dengan orang lain agar mendapatkan pandangan yang lain, dalam menyikapi masalah ia juga berpendapat bahwa setiap manusia pasti memiliki permasalahan dalam hidupnya, sebagai manusia juga harus selalu meminta doa dan pertolongan Allah SWT. Sama halnya lansia KD, dalam menghadapi masalah dirinya cenderung bersikap tenang, mengendalikan pikirannya agar tetap focus, dan memperkuat doa. Informan YAR juga memiliki respon yang sama, namun beliau menambahkan dalam menghadapi masalah, dirinya berusaha menenangkan diri, pikiran dan emosinya sebelum memutuskan sesuatu. PA dan KA juga memiliki upaya yang sama dalam menghadapi masalah yaitu menyikapi dengan tenang, tetap berfikir secara positif, berdoa dan berserah diri agar senantiasa diberi kemudahan dalam menjalaninya.

Jadi kesimpulannya, seluruh informan lansia memiliki respon yang baik dan berusaha bersikap positif dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Budiarti (2010) mengatakan bahwa sikap-sikap positif pada lanjut usia seperti menyadari akan segala kekurangan yang ada pada dirinya, mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, tercapainya tujuan dan mampu memaknai hidup dengan baik akan membuat lansia mampu menjalani masa tuanya dengan perasaan yang optimis.

Dari hasil penelitian terkait upaya yang dilakukan dalam mencapai *successful aging* dari segi psikologis, diperoleh pula bahwa, lansia mampu memaknai hidup dengan baik yang ditunjukkan dengan rasa kebersyukurannya terhadap hidup. Lansia selalu menanamkan rasa syukur dan melakukan hal yang membuat dirinya bahagia dalam menjalani hidup di masa tua. Seperti upaya yang dilakukan informan RK agar selalu bahagia dan bersyukur di masa tuanya, dirinya selalu berusaha melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Informan KD juga mewujudkan rasa syukurnya dengan membantu orang lain yang

membutuhkan, memanfaatkan sebaik mungkin rezeki yang diberikan Tuhan, selalu menerima dan tidak mengeluh.

Kemudian bagi Informan YAR, hal yang membuat dirinya bahagia menjalani masa tuanya yaitu masih mampu merasakan kehangatan dan kebersamaan bersama keluarga, melakukan banyak hal dengan orang tersayang, dan selalu menjaga hubungan yang baik dengan orang lain, hubungan yang rukun, jauh dari masalah membuatnya bahagia menjalani hidupnya. Sama halnya dengan lansia KA kunci bahagia dalam menjalani masa tuanya ialah dengan bersyukur atas apa yang dimilikinya. Menjauhi hutang seperti yang informan PA lakukan, juga membuat lansia bahagia dan merasa tenang. Memperoleh perhatian dan masih dapat merasakan kebersamaan dengan keluarga membuat lansia dapat menikmati masa tuanya.

Informan lansia di Desa Bubakan memiliki kebermaknaan terhadap hidup yang baik, mereka mampu melakukan dan mewujudkan hal-hal yang membuat dirinya bahagia menjalani masa tuanya. Lansia juga memiliki sikap positif dengan memaknai hal di hidupnya dengan kebersyukuran. Menurut Kristanto (2016) seseorang yang selalu bersyukur akan dapat menjalani dan menikmati hidupnya dengan positif karena rasa kebersyukuran merupakan cerminan kabahagiaan yang menciptakan kesejahteraan dalam hidup. Zurratul, dkk (2020) dalam penelitiannya mengatakan, rasa syukur yang ditanamkan dalam diri setiap orang akan menselaraskan pikiran, emosi, perasaan sehingga menjadi lebih tenang, yang akan berpengaruh baik terhadap kesehatan fisik dan juga psikis individu.

4) Sosial

Salah satu prediktor penting dalam pencapaian *successful aging* yaitu keberfungsian sosial. Dari hasil penelitian, informan lansia di Desa Bubakan melakukan upaya-upaya dalam mencapai prediktor keberhasilan tersebut. Lansia yang masih mampu menjalin relasi sosial dan memiliki

hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya adalah suatu bentuk keberhasilannya di masa tua, karena tak banyak lansia yang di masa tuanya masih mampu mempertahankan hubungan sosialnya.

Dari hasil penelitian, keberfungsian sosial informan lansia (RK, KD, YAR, PA, KA) di Desa Bubakan masih berjalan dengan baik. Lansia masih mampu mempertahankan hubungan sosial dengan lingkungannya seperti dengan keluarga, sebaya, tetangga, dan masyarakat. Upaya-upaya yang informan lansia RK lakukan adalah dengan menjadi pribadi yang rendah hati, kemudian untuk menjaga hubungan dengan keluarga ketika ada perbedaan maka dibicarakan secara bersama, tidak bertingkah laku yang dapat membuat renggang hubungan dengan orang lain. Dalam mempertahankan hubungan agar tetap terjalin dengan baik kuncinya ialah saling menghargai menurut lansia RK.

Kemudian upaya KD agar hubungan dengan kehidupan sosialnya masih terjaga dengan baik, lansia saling tolong menolong, berperilaku baik dengan saling menghargai orang lain. Menurut KD hidup dalam lingkungan sosial harus saling membantu, karena lansia pun juga makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri, sehingga lansia selalu berupaya menjaga hubungan yang sehat, damai dan rukun dengan orang lain. Sama halnya dengan lansia YAR yang menerapkan perilaku saling menghargai dan ramah dengan orang sekitarnya. Kemudian upaya yang dilakukan PA untuk menjaga hubungan sosialnya ialah saling memberikan perhatian dengan sesama anggota keluarga, tidak menimbulkan permasalahan dengan orang lain, turut melibatkan diri dalam kegiatan yang ada di masyarakat sama halnya dengan upaya yang dilakukan KA untuk mempertahankan hubungan sosialnya.

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa, upaya lansia dalam mempertahankan hubungan sosialnya agar masih terjalin dengan baik dan tidak terasingkan dari kehidupan sosial, lansia melakukan upaya dengan menjadi pribadi yang berperilaku baik dengan saling menghargai orang lain, dan saling tolong menolong. Lansia juga menyadari bahwa dalam menjalani

kehidupan tentunya bersampingan dengan orang lain, karena sejatinya lansia juga makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Upaya mempertahankan hubungan sosial dengan menghindari konflik dan memberikan perhatian kepada orang terdekat juga mampu membuat lansia jauh dari keretakan atau disharmonis hubungan.

Dalam Suardiman (2011) Neugarten dan teman-temannya mengatakan bahwa, agar lanjut usia berhasil maka lanjut usia harus tetap seaktif mungkin, bahwa semakin tua usia seseorang akan semakin memelihara hubungan sosial, baik fisik maupun emosional. Dalam bukunya, Suardiman juga menambahkan bahwa kebutuhan untuk tetap berkomunikasi, baik dengan keluarga, orang lain, maupun sesama lanjut usia merupakan kebutuhan orang tua untuk mendapat perhatian dan merasa dipedulikan kehadirannya. Budiarti (2010) dalam penelitiannya juga menyampaikan bahwa hubungan sosial yang baik antara lansia dengan lingkungannya akan membuat lansia merasa diakui sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

5) Religiusitas

Religiusitas merupakan salah satu prediktor penting dalam mengukur keberhasilan penuaan yang sukses pada lansia. Bagaimana lansia mengekspresikan ajaran agamanya dan mempertahankan ibadahnya. Dalam hasil penelitian terkait upaya yang dilakukan informan lansia di Desa Bubakan diperoleh bahwa seluruh informan lansia (RK, KD, YAR, PA, KA) untuk mencapai *successful aging*, lansia melakukan upaya untuk mencapai prediktor tersebut dengan mempertahankan ibadahnya dan juga turut terlibat dalam kegiatan keagamaan seperti pengajian dan yasinan yang ada di lingkungannya. Seperti pada informan lansia RK yang melakukan upaya untuk mempertahankan ibadah yang dilakukannya dengan menanamkan dalam hati bahwa tujuan manusia di hidup ini adalah beribadah dan menyembah kepada Allah SWT. Sebagai makhluk ciptaan-Nya beliau berusaha untuk selalu patuh dengan melaksanakan apa yang

diperintahkan dalam agamanya. Budiarti (2010) juga mengatakan bahwa rutinitas yang dilakukan lanjut usia untuk menjalankan ibadah dalam ajaran agamanya dan keikutsertaan dalam kegiatan keagamaan merupakan wujud adanya keyakinan dari dalam diri lansia mengenai keberadaan dan keterlibatan Tuhan dalam hidup yang dijalaninya.

Kemudian upaya yang dilakukan KD yaitu melakukan ibadah sebagai suatu kebiasaan dan selalu berusaha melaksanakan ibadah solat dengan tepat waktu, dengan menegaskan ke diri sendiri bahwa ibadah itu penting untuk kehidupan sekarang dan kedepannya. Sama halnya dengan upaya yang dilakukan oleh tiga informan lainnya (YAR, PA, KA) yaitu melaksanakan ibadah dengan tepat waktu, apabila sudah datang waktu adzan maka segera dilaksanakan tidak mengulur-ulur waktu. Menurut Zakiyah dan Darajat (2020) religiusitas sangat dibutuhkan lanjut usia di masa tuanya, supaya lansia dapat menjalani kehidupannya dengan perasaan positif yang penuh ketenangan, kedamaian, tentram, dan merasa koneksi yang semakin dekat dengan Tuhan.

Bentuk-Bentuk Pencapaian *Successful Aging* Pada Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Bubakan Kec. Girimarto Kab, Wonogiri

Tabel 5.1. Bentuk-Bentuk Pencapaian *Successful Aging* (Meminimalisir berkemungkinan rendah terkena penyakit)

| No. | Meminimalisir berkemungkinan rendah terkena penyakit | <i>Treatment</i> (Perawatan diri) |
|--|--|--|
| 1. | Informan RK | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki riwayat penyakit penyempitan lambung • Menjalankan pola hidup sehat dengan memiliki pola tidur yang teratur, makan teratur, tidak merokok, melakukan olahraga. |
| 2. | Informan KD | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki riwayat penyakit kencing batu • Menjalankan pola hidup sehat dengan memperbanyak beraktivitas fisik, produktif melakukan pekerjaan, makan makanan sehat dan teratur, jam tidur yang cukup, waktu istirahat yang teratur |
| 3. | Informan YAR | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki riwayat penyakit darah tinggi • Menjalankan pola hidup sehat dengan tidur yang cukup, makan yang teratur, memperhatikan makanan yang dikonsumsi, membiasakan gerak tubuh dengan beraktivitas fisik |
| <ul style="list-style-type: none"> • Berobat ke dokter • Mengonsumsi obat yang dianjurkan dokter • Menerapkan jadwal makan yang teratur • Memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi | <ul style="list-style-type: none"> • Berobat ke rumah sakit • Memperbanyak minum air putih setiap hari | <ul style="list-style-type: none"> • Rutin cek kesehatan ke puskesmas dan konsumsi obat yang dianjurkan • Konsumsi labu siam rebus untuk mengurangi tekanan darah tinggi • Mengurangi konsumsi garam berlebih • Istirahat yang cukup dan berolahraga |

| | | | |
|----|--------------------|---|---|
| 4. | Informan PA | <ul style="list-style-type: none"> • Tidak memiliki riwayat penyakit • Menjalankan pola hidup sehat dengan makan yang teratur, tidak tidur terlalu malam, konsumsi sayur | - |
| 5. | Informan KA | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki riwayat penyakit hernia, ambeien • Menjalankan pola hidup sehat dengan menerapkan jam tidur dan waktu istirahat yang teratur, tidak memaksakan kinerja fisik, melakukan olahraga, makan yang teratur dan cukup tidak berlebihan | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tindakan operasi dan berobat ke RS • Berolahraga • Mengonsumsi makanan berserat dan obat herbal |

Tabel 5.2. Tabel Bentuk-Bentuk Pencapaian *Successful Aging* (Keberfungsian fisik)

| No. | Keberfungsian fisik | |
|-----|---------------------|--|
| 1. | Informan RK | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki fisik yang sehat, tidak mengalami kecacatan • Memiliki keluhan fisik berupa kekuatan sendi yang menurun • Indera pengelihatn dan pendengaran masih optimal • Masih mampu untuk mandiri dalam melakukan <i>Activity Daily Living</i> (ADL) |
| 2. | Informan KD | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki fisik yang sehat, tidak mengalami kecacatan • Tidak memiliki keluhan fisik • Belum merasakan adanya penurunan fungsi fisik yang berarti • Indera pengelihatn dan pendengaran • Masih berfungsi optimal masih mampu untuk mandiri dalam melakukan <i>Activity Daily Living</i> (ADL) |
| 3. | Informan YAR | <ul style="list-style-type: none"> • Fisik sehat, tidak mengalami kecacatan, namun memiliki keluhan darah tinggi yang kerap kambuh • Indera pengelihatn dan pendengaran masih berfungsi optimal • Masih mampu untuk mandiri dalam melakukan <i>Activity Daily Living</i> (ADL) |
| 4. | Informan PA | <ul style="list-style-type: none"> • Fisik sehat masih berfungsi optimal, tidak mengalami kecacatan, • Tidak memiliki keluhan mengenai fisiknya • Tidak/belum merasakan penurunan fisik • Indera pengelihatn dan pendengaran masih berfungsi optimal, masih mampu untuk mandiri dalam melakukan <i>Activity Daily Living</i> (ADL) |
| 5. | Informan KA | <ul style="list-style-type: none"> • Fisik sehat, tidak mengalami kecacatan • Memiliki keluhan persendian namun masih tetap bisa beraktivitas • Masih mampu untuk mandiri dalam melakukan <i>Activity Daily Living</i> (ADL) |

Tabel 5.3. Bentuk-Bentuk Pencapaian *Successful Aging* (Keberfungsian kognitif)

| No. | Keberfungsian Kognitif | |
|-----|------------------------|--|
| 1. | Informan RK | <ul style="list-style-type: none"> • Daya ingat masih optimal • Masih memiliki keinginan untuk belajar (mendengarkan ceramah, belajar menjadi manusia yang lebih baik, dll) |
| 2. | Informan KD | <ul style="list-style-type: none"> • Daya ingat masih optimal • Masih memiliki keinginan untuk belajar (mendengarkan ceramah, khutbah) |
| 3. | Informan YAR | <ul style="list-style-type: none"> • Daya ingat masih optimal • Masih memiliki keinginan untuk belajar, mampu menggunakan media sosial seperti youtube, mempelajari resep makanan di youtube |
| 4. | Informan PA | <ul style="list-style-type: none"> • Daya ingat masih optimal • Keinginan untuk belajar mulai menurun |
| 5. | Informan KA | <ul style="list-style-type: none"> • Daya ingat masih optimal • Masih memiliki keinginan untuk belajar (mendengarkan ceramah, khutbah) |

Tabel 5.4. Bentuk-Bentuk Pencapaian *Successful Aging* (Hubungan sosial dalam hidup)

| No. | Hubungan sosial dalam hidup | |
|-----|-----------------------------|---|
| 1. | Informan RK | <ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitar (keluarga, tetangga, masyarakat) • Mendapat dukungan positif dari keluarga • Masih aktif terlibat dalam kegiatan sosial di masyarakat (keterlibatan dalam kegiatan pelayanan masyarakat, pengajian, dll) • Mampu melakukan aktivitas produktif (khutbah jumat, ceramah, motoran) |
| 2. | Informan KD | <ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitar (keluarga, tetangga, masyarakat) • Mendapat dukungan dari keluarga dan masyarakat • Masih aktif terlibat dalam kegiatan sosial di masyarakat (pengajian, ketua RT, nikahan) • Mampu melakukan aktivitas produktif (mengurus ternak, tanaman, solat jamaah ke masjid, Bertani, dll) |
| 3. | Informan YAR | <ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitar (keluarga, tetangga, masyarakat) • Mendapat dukungan dari keluarga • Masih aktif terlibat dalam kegiatan sosial di masyarakat (arisan, pengajian, bersih desa, yasinan, rewang) • Mampu melakukan aktivitas produktif (menyapu, memasak, berjalan, dll) |
| 4. | Informan PA | <ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitar (keluarga, tetangga, masyarakat) • Mendapat dukungan dari keluarga • Masih aktif terlibat dalam kegiatan sosial di masyarakat (pengajian, rewang, rombongan menjenguk tetangga, menghadiri kondangan) • Mampu melakukan aktivitas produktif (mengurus ternak, bertani, bersih-bersih menyapu dll) |

| | | |
|-----------|--------------------|--|
| 5. | Informan KA | <ul style="list-style-type: none">• Mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitar (keluarga, tetangga, masyarakat)• Mendapat dukungan dari keluarga• Masih aktif terlibat dalam kegiatan sosial di masyarakat (pengajian, acara tetangga, dll)• Mampu melakukan aktivitas produktif (mengurus ternak, mengolah kebun, Bertani) |
|-----------|--------------------|--|

Tabel 5.5. Bentuk-Bentuk Pencapaian *Successful Aging* (Positive spirituality)

| No. | Positive spirituality | |
|-----|-----------------------|--|
| 1. | Informan RK | <ul style="list-style-type: none"> • Menjalankan perintah dalam agama • Melaksanakan ibadah dalam agama (solat lima waktu, solat berjamaah, solat sunnah duha, qobliyah subuh, rawatib, witr, solat jumat, puasa, dsikir, dll) • Mengikuti kegiatan keagamaan (pengajian yasinan) • Memiliki prinsip bahwa sebagai manusia haruslah selalu beribadah kepada yang menciptakan, karena manusia hidup, diberi kecukupan, dan kenikmatan tentunya karena ada yang menghidupkan |
| 2. | Informan KD | <ul style="list-style-type: none"> • Menjalankan perintah dalam agama • Melaksanakan ibadah dalam agama (solat lima waktu, solat jumat, puasa, dsikir, dll) • Mengikuti kegiatan keagamaan (pengajian yasinan) • Memiliki prinsip hidup apa adanya dan berserah diri kepada allah swt |
| 3. | Informan YAR | <ul style="list-style-type: none"> • Menjalankan perintah dalam agama • Melaksanakan ibadah dalam agama, solat lima waktu, puasa sunnah suha, tahajud, hajat, qobliyah subuh, puasa, dzikir, dll) • Mengikuti kegiatan keagamaan (pengajian yasinan) • Memiliki prinsip hidup bersosial dengan baik |
| 4. | Informan PA | <ul style="list-style-type: none"> • Menjalankan perintah dalam agama • Melaksanakan ibadah dalam agama, solat 5 waktu, solat sunnah duha dan tahajud (kadang-kadang), berpuasa • Mengikuti kegiatan keagamaan (pengajian yasinan) • Memiliki prinsip hidup untuk tidak berbuat curang dalam menjalani hidup, karena dirinya meyakini bahwa pasti ada konsekuensi dari setiap perbuatan yang dilakukan manusia |

| | | |
|-----------|--------------------|---|
| 5. | Informan KA | <ul style="list-style-type: none">• Menjalankan perintah dalam agama• Melaksanakan ibadah dalam agama, solat 5 waktu, solat jumat• Mengikuti kegiatan keagamaan (pengajian yasinan)• Memiliki prinsip hidup sederhana, menerima dengan ikhlas dan mensyukuri pemberian Tuhan |
|-----------|--------------------|---|

Tabel Upaya-Upaya Yang Dilakukan Untuk Mencapai *Successful Aging* Pada Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri

Tabel 5.6. Upaya-Upaya Pencapaian *Successful Aging* (Fisik dan Kesehatan)

| No. | Fisik dan Kesehatan | |
|-----|---------------------|--|
| 1. | Informan RK | <ul style="list-style-type: none"> • Makan sehat dan teratur • Memperhatikan makanan yang dikonsumsi • Berfikir positif • Membiasakan aktivitas fisik |
| 2. | Informan KD | <ul style="list-style-type: none"> • Mengupayakan hati yang bersih • Tidak berfikir negatif • Makan yang teratur • Konsumsi air putih • Melakukan aktivitas fisik (mencari rumput, berkebun, dll) |
| 3. | Informan YAR | <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan asupan makanan • Mencukupkan istirahat tubuh • (tidur siang dll) • Memiliki jam tidur yang teratur • Konsumsi sayur, mengurangi gula |
| 4. | Informan PA | <ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan melakukan aktivitas fisik (mencari rumput, menyapu, dll) • Konsumsi makanan yang sehat bagi tubuh • Menerapkan pola makan teratur • Tidak memaksakan kinerja tubuh • Rutin minum air putih |
| 5. | Informan KA | <ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan gerak tubuh • Istirahat yang cukup, tidak memaksakan kinerja tubuh • Makan teratur |

Tabel 5.7. Upaya-Upaya Pencapaian *Successful Aging* (Aktivitas)

| No. | Aktivitas | |
|-----|---------------------|---|
| 1. | Informan RK | <ul style="list-style-type: none"> • Memanfaatkan waktu luang untuk beristirahat • Melakukan aktivitas yang bermanfaat (mendengarkan murrotal, ke masjid, membersihkan masjid, dll) • Mengobrol dengan keluarga |
| 2. | Informan KD | <ul style="list-style-type: none"> • Memanfaatkan waktu luang untuk beristirahat • Melakukan aktivitas fisik yang disenangi seperti pergi ke sawah, dll • Mengobrol dengan keluarga, bermain dengan cucu |
| 3. | Informan YAR | <ul style="list-style-type: none"> • Memanfaatkan waktu luang dengan berkegiatan seperti, memasak, menonton tv, membantu berjualan di warung, mencari pakan ternak • Mengobrol dengan keluarga • Membantu mangasuh cucu |
| 4. | Informan PA | <ul style="list-style-type: none"> • Memanfaatkan waktu luang dengan beristirahat, mencari hiburan dengan menonton tv • Melakukan kegiatan yang disenangi seperti bersih-bersih, menyapu, mencari rumput untuk ternak • Mengobrol dan bercanda dengan keluarga |
| 5. | Informan KA | <ul style="list-style-type: none"> • Memanfaatkan waktu luang dengan beristirahat, mencari hiburan dengan menonton tv • Berkumpul dengan keluarga |

Tabel 5.8. Upaya-Upaya Pencapaian *Successful Aging* (Psikologis)

| No. | Psikologis | |
|-----|---------------------|--|
| 1. | Informan RK | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki respon yang baik dalam menghadapi masalah dengan fokus pada solusi pemecahan masalah, berkonsultasi dengan teman, berserah diri • Senantiasa selalu bersyukur dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain |
| 2. | Informan KD | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki respon yang baik dalam menghadapi masalah dengan selalu bersikap tenang dan berdoa kepada Allah SWT • Selalu bersyukur dengan membantu orang lain yang membutuhkan, tidak mengeluh dan selalu menerima pemberian Tuhan, berdoa |
| 3. | Informan YAR | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki respon yang baik dalam menghadapi masalah dengan selalu bersikap tenang, menenangkan hati dan pikiran terlebih dulu sebelum memutuskan sesuatu • Selalu bersama dengan orang yang disayangi membuat dirinya bahagia, berkumpul Bersama, keluarga rukun, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain • Melakukan hal-hal yang disenangi seperti memasak, pergi • Selalu bersyukur dengan merasa cukup, tidak bersikap rakus dan iri |
| 4. | Informan PA | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki respon yang baik dalam menghadapi masalah dengan selalu bersikap tenang, tidak panik, dan tidak ceroboh dalam berfikir, berdoa dan berserah diri kepada Tuhan • Menciptakan rasa tenang dan bahagia di masa tua dengan menghindari hutang • Selalu bersyukur dengan keadaannya saat ini, berkumpul bersama keluarga, keluarga rukun dan perolehan perhatian |
| 5. | Informan KA | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki respon yang baik dalam menghadapi masalah dengan selalu bersikap tenang dan selalu positif |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none">• Menciptakan kebahagiaan dengan selalu bersyukur atas hidup yang dijalani, berdoa dan berterima kasih kepada Tuhan |
|--|--|---|

Tabel 5.9. Upaya-Upaya Pencapaian *Successful Aging* (Sosial)

| No. | Sosial | |
|-----|---------------------|---|
| 1. | Informan RK | <ul style="list-style-type: none"> • Mempertahankan hubungan sosial dengan bersikap rendah hati • Selalu membicarakan bersama perbedaan dalam keluarga • Saling menegur dan menghargai, tidak bertingkah yang menyebabkan timbulnya masalah |
| 2. | Informan KD | <ul style="list-style-type: none"> • Mempertahankan hubungan sosial dengan saling tolong menolong • Menjadi individu yang berperilaku baik, saling menghargai orang lain • Menciptakan hubungan yang sehat, rukun dengan kehidupan sosial |
| 3. | Informan YAR | <ul style="list-style-type: none"> • Mempertahankan hubungan sosial dengan bersikap ramah • Ikut melibatkan diri dalam setiap kegiatan di masyarakat |
| 4. | Informan PA | <ul style="list-style-type: none"> • Mempertahankan hubungan sosial dengan tidak menciptakan konflik, membicarakan dengan baik setiap permasalahan • Saling memberikan perhatian dengan keluarga • Turut melibatkan diri dalam kegiatan yang ada di masyarakat |
| 5. | Informan KA | <ul style="list-style-type: none"> • Mempertahankan hubungan sosial dengan saling tolong menolong, saling menghargai • Ikut melibatkan diri dalam setiap kegiatan di masyarakat • Menjaga tutur yang baik ketika berkomunikasi baik dalam keluarga maupun masyarakat |

Tabel 5.10. Upaya-Upaya Pencapaian *Successful Aging* (Religiusitas)

| No. | Religiusitas | |
|-----|---------------------|--|
| 1. | Informan RK | <ul style="list-style-type: none"> • Mempertahankan ibadah dengan menanamkan dalam hati tujuan hidup hanya untuk beribadah kepada Allah SWT • Menjalankan dan patuh pada perintah Allah SWT • Ikut serta dalam kegiatan keagamaan |
| 2. | Informan KD | <ul style="list-style-type: none"> • Mempertahankan ibadah dengan selalu berusaha solat tepat waktu • Membiasakan solat sebagai kebiasaan • Ikut serta dalam kegiatan keagamaan |
| 3. | Informan YAR | <ul style="list-style-type: none"> • Mempertahankan ibadah dengan tidak mengulur waktu solat • Ikut serta dalam kegiatan keagamaan |
| 4. | Informan PA | <ul style="list-style-type: none"> • Mempertahankan ibadah dengan menanamkan dalam diri bahwa solat adalah kewajiban • Ikut serta dalam kegiatan keagamaan |
| 5. | Informan KA | <ul style="list-style-type: none"> • Mempertahankan ibadah dengan tidak menunda waktu pelaksanaan solat • Ikut serta dalam kegiatan keagamaan |