

BAB VI

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran Pencapaian *Successful Aging* Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah. Hal yang dibahas dalam penelitian ini meliputi 2 temuan yaitu a) Bentuk-Bentuk Pencapaian *Successful Aging* Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah, dan b) Upaya-Upaya Yang Dilakukan Lansia Dalam Mencapai *Successful Aging* Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diperoleh sebuah kesimpulan adanya *successful aging* pada informan lanjut usia yang tinggal Bersama keluarga di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah. Adapun tema yang sama dengan teori yang *successful aging* yang dikemukakan oleh Rowe dan Kahn (1997) yang menurutnya *successful aging* adalah keberhasilan dalam mencapai komponen seperti meminimalisir resiko rendah terhadap suatu penyakit, keberfungsian fisik dan kognitif, dan hubungan sosial dalam hidup, kemudian Crowther (2002) menambahkan teori tersebut dengan satu komponen yaitu *positive spirituality*. Gambaran dan bentuk pencapaian *successful aging* lansia yang tinggal Bersama keluarga di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah berdasarkan pada teori Rowe dan Kahn (1997) diperoleh sebagai berikut :

- a) Meminimalisir resiko rendah terhadap suatu penyakit, Informan lansia meskipun empat dari lima orang informan memiliki riwayat penyakit yang pernah dialaminya di masa lalu, namun hal tersebut tidak berpengaruh pada kehidupan dan keseharian lansia yang dijalannya sekarang ini. Kemudian lansia juga memiliki kesadaran diri dan komitmen untuk mencegah resiko

timbulnya penyakit dengan menerapkan pola hidup sehat, yang meliputi makan sehat dan teratur, pola tidur dan istirahat yang teratur, memperhatikan asupan yang dikonsumsi, tidak merokok, rutin melakukan cek kesehatan, dan membiasakan gerak tubuhnya dengan beraktivitas fisik.

- b) Keberfungsian fisik dan kognitif, lansia memiliki kondisi fisik yang sehat, tidak memiliki kelainan, namun beberapa informan memang memiliki merasakan adanya keluhan maupun penurunan terkait kinerja fisiknya namun hal tersebut tidak mengganggu mobilitas dirinya dalam beraktivitas, fungsi fisik seluruh informan juga masih berfungsi dengan optimal, dan juga masih mampu melakukan aktivitas produktif dan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan kemandiriannya dalam melakukan *Activity Daily Living* (ADL) seperti makan, buang air, berjalan, mandi, memakai baju, menyapu, memasak dan kegiatan lain dalam pemenuhan kebutuhannya. Kemudian keberfungsian kognitif, kelima informan lansia memiliki kognitif yang baik seluruh informan mengatakan bahwa memori (ingatan) mereka masih berfungsi dengan baik, mereka tidak pikun, dan tidak memiliki masalah dalam memproses informasi. 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.
- c) Hubungan Sosial dalam Hidup (*Engagement With Life*), informan lansia di Desa Bubakan memiliki hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya, baik hubungan sosial yang terjalin antara keluarga, masyarakat maupun orang sekitar. Kemudian seluruh informan lansia di Desa Bubakan memperoleh dukungan sosial yang diberikan dari orang terdekat seperti keluarga. Informan lansia juga masih aktif terlibat dalam kegiatan sosial utamanya di masyarakat. Usia senja tidak menghalangi keaktifan lansia untuk melibatkan diri mengambil peran dalam masyarakat sebagai warga desa. Selain itu dengan berpartisipasi dalam kegiatan yang ada di masyarakat, lansia mampu mempertahankan relasi sosialnya.

d) *Positive Spirituality*, informan lansia di Desa Bubakan mampu mengembangkan hubungan yang positif antara dirinya dengan sang pencipta. Semua informan lansia menganut agama islam sehingga ibadah yang mereka lakukan yaitu utamanya solat 5 waktu, 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. sehingga hidupnya lebih nyaman dan bahagia secara kejiwaan. Selain itu, lansia juga memiliki prinsip hidup yang menjadi pedomannya dalam menjalani hari.

Untuk mencapai *successful aging* diperlukan upaya-upaya yang dilakukan lansia di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah yang dilakukan secara sadar sebagai bentuk komitmen dan ambisi untuk memperoleh masa tua yang diharapkannya. Upaya yang dilakukan oleh lansia meliputi sebagai berikut :

- a) Fisik dan kesehatan, Upaya yang informan lansia di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah lakukan untuk menjaga fisik dan kesehatannya agar selalu dalam kondisi baik dan fungsinya berjalan optimal, lansia menerapkan pola makan yang sehat dan teratur, memperhatikan dan menghindari penyebab timbulnya penyakit, menjaga psikis dengan memiliki pikiran yang positif, karena psikis yang buruk juga berimbas pada kesehatan fisik. Upaya untuk tidak memaksakan fisiknya sehingga mencukupkan waktunya untuk beristirahat juga perlu dilakukan, menciptakan kondisi hati yang bahagia juga berpengaruh penting dalam kesehatan. Semua informan memiliki komitmen yang baik untuk menjaga kesehatannya melalui upaya-upaya yang mereka lakukan.
- b) Aktivitas, informan lansia di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah 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. 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.

- c) Psikologis, Upaya-upaya yang informan lansia di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah lakukan yaitu mereka memiliki respon yang baik dan sikap positif dalam menghadapi/menyikapi masalah yang terjadi dalam hidupnya. 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.
- d) Sosial, upaya-upaya yang informan lansia di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah lakukan untuk mempertahankan hubungan sosialnya tetap berjalan dengan baik yaitu, lansia menjadi individu yang rendah hati, bersikap rendah hati kepada orang lain, karena sikap rendah hati merupakan sikap positif yang disenangi. Kemudian lansia dalam mempertahankan hubungan sosialnya juga berusaha membicarakan dengan baik apabila terdapat perbedaan dengan orang lain, selalu menghargai dan tidak bertingkah laku yang dapat menimbulkan permasalahan. Lansia dalam kehidupan sosial juga menerapkan sikap tolong menolong, menciptakan hubungan dengan orang lain yang sehat dan rukun. Lansia juga turut aktif mengikuti kegiatan yang ada dalam masyarakat agar komunikasi dan hubungan keakraban masih terus terjaga.
- e) Religiusitas, mengenai upaya-upaya yang informan lansia di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah lakukan untuk mempertahankan ibadah yang dilakukannya yaitu lansia menanamkan dalam dirinya mengenai tujuan hidupnya tak lain ialah untuk beribadah kepada Allah SWT. Lansia juga menanamkan dalam diri menganggap bahwa solat itu harus menjadi kebiasaan, kewajiban. Lansia juga membiasakan tepat waktu dan tidak menunda-nunda dalam pelaksanaan ibadah.

6.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi lanjut usia yang ingin mencapai *successful aging* atau penuaan yang berhasil, sangat penting untuk memperhatikan aspek seperti kesehatan tubuh ditengah penurunan fungsi tubuh yang menjadi hal umum yang dialami pada masa lanjut usia. Hal tersebut dapat dicegah ataupun diperlambat melalui berbagai upaya yang dilakukan untuk memperoleh keberhasilan di masa tua dari segi fisik dan kesehatan, aktivitas, psikis, sosial, dan agama. Perlu adanya kesadaran dan komitmen yang ditanamkan dalam diri lansia untuk mencegah atau menghindari hal-hal yang berpengaruh buruk bagi dirinya di masa tua.
2. Bagi individu yang belum memasuki usia lanjut dapat mempersiapkan diri dan memanfaatkan waktu mudanya dengan baik, melalui upaya menjaga kesehatan fisik, psikis, sosial seperti dalam teori Rowe dan Kahn (1997) dimana untuk mencapai *successful aging* perlu untuk memiliki kemampuan dalam mengelola komponen yang meliputi meminimalisir dan berkemungkinan rendah resiko munculnya suatu penyakit, keberfungsian fisik dan kognitif, memiliki hubungan sosial dalam kehidupan yang baik, dan memiliki spiritual yang positif yang ditambahkan oleh Crowther (2002), agar di masa tuanya dapat mencapai *successful aging*, sehingga dapat menikmati masa lanjut usia sesuai yang diharapkan nantinya.
3. Kepada keluarga, diharapkan dapat memberikan dukungan, motivasi, perhatian, dan pendampingan pada lanjut usia. Karena dukungan dan keberadaan keluarga ditengah-tengah lansia menjalani masa tuanya, menjadi hal penting bagi lansia agar dapat mencapai *successful aging*.