

BUKU SERI KEEMPAT:
IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA (IPPI)

DINAMIKA PERKEMBANGAN
USIA LANJUT

MENJADI LANSIA YANG SEHAT DAN BAHAGIA

Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si., dkk.



BUKU SERI KEEMPAT:
IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA
(IPPI)

DINAMIKA PERKEMBANGAN USIA
LANJUT: MENJADI LANSIA YANG
SEHAT DAN BAHAGIA

Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si., dkk.

BUKU SERI KEEMPAT:
IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA
(IPPI)

DINAMIKA PERKEMBANGAN USIA
LANJUT: MENJADI LANSIA YANG
SEHAT DAN BAHAGIA

Diterbitkan Oleh

 **BINTANG**
KEMAJA MEDIA

Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia

Penulis : Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si., dkk.
Editor : Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si.
Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog
Penyelaras Aksara : Eka Prasetya Widhi Utami
Tata Letak : Riza Ardyanto
Desain Cover : Ridwan Nur M

Penerbit:

CV Bintang Semesta Media

Anggota IKAPI Nomor 147/DIY/2021

Jl. Karang Sari, Gang Nakula, RT 005, RW 031,

Sendangtirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta 57773

Telp: 4358369. Hp: 085865342317

Facebook: Penerbit Bintang Madani

Instagram: @bintangpustaka

Website: www.bintangpustaka.com

Email: bintangsemestamedia@gmail.com

redaksibintangpustaka@gmail.com

Bekerja sama dengan Ikatan Psikologi
Perkembangan Indonesia (IPPI-HIMPSI)

Cetakan Pertama, Desember 2022

Bintang Semesta Media Yogyakarta

xx + 393 hal : 15.5 x 23 cm

ISBN : 978-623-190-010-4

Dicetak Oleh:

Percetakan Bintang 085865342319

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Kata Pengantar

Ketua Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)

Sangat senang mendengar dan diminta kembali oleh Ketua IPPI untuk memberikan pengantar sebuah buku yang kembali disusun oleh IPPI dan segera akan diterbitkan. PP HIMPSI telah menstimulasi penerbitan buku melalui buku Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa, dan senang sekali IPPI lalu secara berkala juga menerbitkan buku. Kali ini, seri keempat buku IPPI dengan tema manusia lanjut usia, setelah sebelumnya secara berturut-turut dalam tiga seri dengan tema anak, remaja, dewasa.

Penduduk Indonesia dengan usia lebih dari 60 tahun berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) pada bulan Februari 2022 adalah 29 juta lebih. Jumlah yang terbilang tidak sedikit. Di berbagai negara, dengan perkembangan tingkat kesehatan yang semakin baik, jumlah usia lanjut semakin lama semakin banyak. Saat ini, di usia 60 tahun ke atas, banyak yang tetap sehat dan dapat beraktivitas dengan baik. Sebagai fase akhir sebuah kehidupan, perkembangan psikologis lanjut usia sangat menarik untuk dikaji, yang hasilnya diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis para lansia dan bahkan dapat turut memberikan gagasan untuk diterapkan agar lansia tetap dapat sehat, aktif, mandiri, produktif, dan bahagia.

Untuk itulah, buku ini diharapkan memberikan sumbangan pada tujuan membantu lansia sehat, aktif, mandiri, produktif, dan bahagia, dan menstimulasi riset dan gagasan yang ditujukan untuk hal tersebut. Tentu saja, buku ini juga bermanfaat sebagai referensi untuk proses pembelajaran, baik di pendidikan psikologi maupun pembelajaran

di organisasi masyarakat yang membantu lansia. Semoga manfaat nyata seperti itu dapat diperoleh dengan kehadiran buku ini.

Saya berharap, IPTI terus memberikan karya-karya tertulisnya dengan juga mengambil perspektif yang lebih terapan untuk kepentingan pengembangan manusia Indonesia, sehingga dapat membantu bangsa membangun manusia unggul Indonesia dan diperolehnya berkah generasi emas Indonesia. Selamat terus berkarya untuk bangsa.

17 September 2022

Ketua Umum PP HIMPSI

Prof. Dr. Seger Handoyo, Psikolog

Kata Pengantar

Ketua Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI-HIMPSI)

Sebagai tahap terakhir dari perjalanan perkembangan manusia, masa usia lanjut memiliki dinamika dan karakteristik tersendiri yang memerlukan serangkaian adaptasi. Berbagai peran dan tanggung jawab akan berubah, mengikuti perubahan baik yang terjadi pada kondisi fisik, kognitif, maupun sosio-emosional seiring bertambahnya usia. Sejumlah catatan telah menunjukkan bahwa tidak semua orang mampu melalui masa usia lanjutnya dengan baik. Beberapa di antara lansia mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, sehingga mengalami cukup banyak persoalan yang bermuara pada timbulnya berbagai problem psikologis. Tentu hal seperti ini tidak diharapkan terjadi pada siapa pun. Kita berharap setiap individu dapat menuntaskan perjalanan hidupnya dengan tetap sehat dan bahagia.

Terkait itu, melanjutkan rangkaian buku IPPI sebelumnya yang secara berurutan telah mengulas dinamika perkembangan anak (Seri 1), seluk-beluk perkembangan remaja (Seri 2), dan perkembangan karier serta pernikahan pada masa dewasa (Seri 3), maka Buku Seri 4 ini ingin berkontribusi untuk memperkaya wawasan, sumber literatur yang dapat membantu masyarakat memahami dengan lebih baik berbagai dinamika dan tantangan hidup individu di masa usia lanjutnya.

Buku Seri Ke-4 Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia yang melibatkan 27 orang penulis dari berbagai institusi ini hadir sebagai salah satu bentuk sumbangan pemikiran IPPI. Harapannya, buku

ini dapat dimanfaatkan baik sebagai bagian dari referensi belajar maupun dasar merumuskan pendekatan yang membantu masyarakat, khususnya lansia, agar lebih berdaya. Semoga rangkaian informasi yang disajikan dalam buku ini bermanfaat bagi seluruh pembaca, sehingga bersama-sama dapat mempersiapkan diri untuk mampu menjalani masa usia lanjut dengan adaptasi yang baik, sekaligus membantu mendampingi para lansia yang lain agar terjaga sehat, bahagia, sejahtera, dan bermakna di usia senjanya.

September 2022

Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si.

Ketua Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

(IPPI-HIMPSI)

Daftar Isi

Kata Pengantar	
Ketua Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)	v
Kata Pengantar	
Ketua Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI-HIMPSI)	vii
Mutiara Kata Dewan Penasihat Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia	ix
Kata Pengantar Editor	x
Daftar Isi	xvii
TEMA PERTAMA:	
DINAMIKA KEHIDUPAN LANSIA	1
Kanker Bukan Penghalang Kebahagiaanku (Resiliensi Penderita Kanker Payudara Saat Usia Lanjut) <i>Naftalia Kusumawardhani</i>	2
Menikmati Usia Senja: Hidup Dengan Dasein Menurut Rollo May <i>Sandra Handayani Sutanto</i>	26
Memahami Dinamika Alzheimer pada Adiyuswa <i>Dinie Ratri Desiningrum, Yeniar Indriana</i>	39
Lansia dan Dunia Maya: Tantangan Komunikasi Intragenerasi dan Antargenerasi <i>Fatma Puri Sayekti</i>	55

Menghadapi Tantangan Post Power Syndrome pada Pensiunan Guru
Riowati.....67

Makanan Tak Lagi Terasa Sama Seperti Dahulu: Mengenali dan Mencegah Indikasi Gangguan Makan pada Lansia
Vania Ardelia.....80

TEMA KEDUA:

KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN LANSIA.....95

Kebutuhan Spiritual dan Kebahagiaan di Hari Tua
Haidar Putra Daulay, Nurussakinah Daulay.....96

Lansia Sehat Dengan Terapi Refleksi (Reframing, Relaksasi, Aktivitas Fisik)
Noviana Dewi.....107

Kebahagiaan Lansia dengan Melakukan Variasi Aktivitas
Nurva Dillatul Vatin125

Persahabatan Pada Masa Lansia: Upaya Menjadi Sehat dan Bahagia
Selviana.....136

Bahagia, Milik Siapa?
Lely Ika Maryati, Alissa Elma Zakiyah Ar Rahma.....147

Bahagia dan Bermakna dalam Paduan Suara Usia Indah
Tience Debora Valentina163

TEMA KETIGA:

SUCCESSFUL AGING PADA LANSIA177

Smart di Usia Lanjut: Kunci Successful Aging
Jatie K. Pudjibudojo178

<i>Successful Aging: Bagaimana Mencapainya?</i> <i>Yudho Bawono</i>	191
Menyiapkan Masa Usia Lanjut Mencapai <i>Successful Aging</i> <i>Wiwik Sulistiani</i>	204
<i>Successful Aging</i> pada Lansia <i>Menik Tetha Agustina</i>	218
TEMA KEEMPAT:	
KEKUATAN PADA LANSIA	227
Optimalisasi Peran Keluarga untuk Menopang Kesejahteraan Psikologis Lansia <i>Dian Ratna Sawitri, Kholifah Umi Sholihah</i>	228
Dukungan dan Kesejahteraan Sosial (<i>Social Well-Being</i>) Warga Lansia di Area Perkotaan <i>Muhammad Rizky, Supriyanto</i>	240
Kegiatan Edukasi Pengelolaan Emosi: Berdayakan Lansia Saat Pandemi <i>Maya Khairani, Kartika Sari, Zaujatul Amna, Syarifah Faradina, Arfira Yasa, Sarah Hafiza, Syifa Nabila</i>	257
Dukungan Bagi Lansia dan Kebersyukuran Pendamping Lansia <i>Eli Prasetyo, Brigitta Putri Bartyani</i>	271
TEMA KELIMA:	
KESEPIAN DI USIA SENJA	285
Kesepian Pada Lansia: Bagaimana Membantu Mengatasinya? <i>Wiwini Hendriani</i>	286
Lansia Sepeninggal Pasangannya: Menikah Lagi Akankah Membahagiakan? <i>Haerani Nur</i>	298

Menjadi Sukarelawan di Usia Senja:***Volunteering* Sebagai Alternatif Cara Mengatasi****Kesepian pada Lansia***Maria Nugraheni Mardi Rahayu*309**Menanggulangi Kesepian Lansia di Masa****Pandemi Covid 19***Dian Novita Siswanti*325**TEMA KEENAM:****LANSIA INDONESIA DAN KEARIFAN LOKAL**339***Grandparenting*: Menjaga Kesejahteraan Psikologis****Lansia di Era Digital***Tina Afiatin*340**"Momong Putu": Memaknai Kebahagiaan Lansia****dengan Mengasuh Cucu pada Budaya Jawa***Siti Jaro'ah*361**Gero-Transendensi dan *Positive Aging*:****Sebuah Pembelajaran dari Indonesia***Ika Febrian Kristiana, Chamilul Hikam Al Karim*379**Identitas Editor**393

Lansia Sehat Dengan Terapi Refleksi (*Reframing*, Relaksasi, Aktivitas Fisik)

Noviana Dewi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional

Pendahuluan

Masa lansia merupakan masa yang membutuhkan banyak adaptasi. Hal ini dikarenakan terjadi perubahan baik dari segi fisik, segi sosial, segi finansial, maupun segi-segi lainnya yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Ketidakmampuan individu untuk melakukan penyesuaian dan penerimaan pada masa ini dapat menimbulkan sejumlah permasalahan seperti stres, gangguan kesehatan, dan sebagainya. Beberapa solusi dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia untuk meminimalkan sejumlah risiko tersebut seperti *reframing*, relaksasi, dan aktivitas fisik. *Reframing* membantu mengatasi stres dengan mengubah sudut pandang dalam menghadapi masalah. Relaksasi membantu melenturkan otot-otot tubuh sehingga menjadi lebih relaks. Aktivitas fisik ringan membantu mendorong keluarnya hormon dopamin sehingga selain bugar, juga dapat membuat lansia merasa lebih baik.

Dinamika Perkembangan Lansia

Berdasarkan UU Kesehatan No. 23 Tahun 1992 pada Pasal 19 Ayat 1, telah disebutkan bahwa lanjut usia didefinisikan sebagai

seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, kejiwaan, dan sosial. Sejumlah perubahan tersebut kemudian memberikan dampak pada seluruh aspek kehidupan lansia itu, baik kesehatan fisik maupun mentalnya. Kesehatan lanjut usia mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuan sehingga dapat ikut serta berperan dalam pembangunan (Indriana, 2010).

Lansia merupakan proses dari lahir sampai ke usia tua. Lansia lanjut, menurut Dewi (2020), lanjut usia juga dapat dijelaskan sebagai pertambahan umur yang dalam prosesnya disertai penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatan, penurunan laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak.

Batasan lansia menurut World Health Organization (WHO) dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu sebagai berikut.

1. Usia Pertengahan (*Middle Age*) = antara 45–59 tahun.
2. Lansia (*Elderly*) = antara 60–74 tahun.
3. Lansia Tua (*Old*) = antara 75–90 tahun.
4. Lansia Sangat Tua (*Very Old*) = lebih dari 90 tahun.

Perubahan fisik pada lanjut usia terjadi secara menyeluruh sehingga membutuhkan adaptasi dan pemeliharaan dalam menjalankan peran di masa ini. Perubahan fisiologi lansia meliputi penurunan pendengaran, penglihatan, serta sejumlah perubahan dalam sistem muskuloskeletal dan somatosensoris. Berikut akan dibahas lebih lanjut.

Penurunan kapasitas pendengaran (*Vestibular System*) terhadap frekuensi tinggi, atrofi membran timpani, pengumpulan serabut terjadi degenerasi sel-sel rambut dalam macula sebesar 40% dan saraf (Gunarto, 2005).

Penurunan penglihatan (*Visual System*) berupa penurunan jarak pandang, timbul *sklerosis* kornea berbentuk *sferis*, lensa keruh atropi dan hialinisasi *musculus siliaris* yang meningkatkan amplitudo akomodasi yang mengakibatkan peningkatan ambang batas visual yang dapat mematahkan impuls afferen yang akan memengaruhi keseimbangan postural. Selain itu, terjadi perubahan lapang pandang, penurunan ketajaman penglihatan, sensitivitas penglihatan kontras akibat berkurangnya persepsi kontur dan jarak (Gunarto, 2005).

Perubahan pada sistem muskuloskeletal berupa hilangnya kepadatan tulang, kifosis, penipisan *discus vertebralis*, pengerutan tendon, persendian membesar dan pendek. Terjadi penurunan jumlah dan ukuran serabut otot (Sarafino, 2008).

Lansia mengalami penurunan propioseptif pada sistem somatosensoris. Hal ini meningkatkan ambang rangsang *muclé spindle* sehingga dapat mematahkan umpan balik afferen yang secara berurutan akan mengubah kewaspadaan tentang posisi tubuh. Keadaan ini dapat menimbulkan gangguan keseimbangan postural (Sarafino, 2008).

Selain mengalami penurunan fisiologi, pada masa lanjut usia, juga terdapat sejumlah tugas perkembangan yang harus dilaksanakan dalam menjalani dan melakukan penyesuaian diri agar tetap produktif di masyarakat. Hal ini seperti dikemukakan Hurlock (2010) bahwa terdapat tujuh tugas perkembangan selama hidup yang harus dilaksanakan oleh lanjut usia, yaitu sebagai berikut.

1. Penyesuaian yang berkaitan dengan penurunan kemampuan dan fungsi fisik dan psikis. Penyesuaian yang harus dilakukan pada masa pensiun dan penurunan pendapatan.
2. Penyesuaian untuk mulai menemukan makna kehidupan.
3. Penyesuaian untuk merasa puas dan sejahtera dengan pencapaian (*well being*).
4. Penyesuaian untuk merasa puas dalam hidup berkeluarga.

5. Penyesuaian terhadap kenyataan akan menanggapi ditinggalkan.
6. Penyesuaian untuk menerima diri sebagai lanjut usia segala perubahannya.

Kegagalan dalam melaksanakan tugas perkembangan selanjutnya dapat menimbulkan sejumlah permasalahan kesehatan baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikis (Suardiman, 2018). Hal ini diawali dengan terjadinya stres pada lanjut usia. Lebih lanjut terkait stres pada lansia akan dijelaskan pada subbab selanjutnya.

Stres pada Lansia

Menjadi tua itu pasti, tetapi tidak selalu seiring sejalan dengan kedewasaan dalam pemaknaan dan penerimaan diri dalam proses kehidupan. Proses menua atau menjadi tua merupakan suatu proses yang melibatkan hilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga lambat laun akan berkurang pula kemampuan bertahan baik terhadap infeksi maupun dalam memperbaiki kerusakan yang diderita (Dewi et al., 2019). Secara fisik, seiring dengan proses menua tersebut, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan. Hal ini yang biasa disebut sebagai penyakit degeneratif. Pada masa lanjut usia, akan mulai mengalami berbagai penyakit degeneratif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pemeliharaan fisik dan psikis yang memadai.

Secara psikis, masa lanjut usia memiliki tingkat stres yang cukup tinggi. Hal ini dikarenakan pada masa ini merupakan masa bermasalah terutama baik dalam hal penyesuaian fisik, kesehatan, ekonomi maupun perubahan sosial (Dewi & Setyaningrum, 2018).

Ditinjau dari segi sosial, pada lanjut usia, mulai merasa kesepian karena mulai ditinggalkan anak-anak untuk sekolah, bekerja, menikah. Pada masa ini, lanjut usia juga mulai berperan sebagai

kakek dan nenek sehingga pada usia ini seyogianya mulai mencari perkumpulan sosial sebagai sarana berbagi dan mencari kesibukan untuk mengurangi dampak stres yang mungkin timbul. Misalnya, bergabung dalam anggota posyandu lansia.

Masalah ekonomi juga merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan terjadinya stres (Dewi & Setiyaningrum, 2018). Ditinjau dari segi ekonomi, terdapat perubahan terkait masa pensiun dan berkurangnya pendapatan sehingga rawan timbul berbagai masalah mengenai kesulitan ekonomi seperti kemampuan finansial yang semakin berkurang dibanding dengan tuntutan kebutuhan ekonomi yang justru semakin tinggi seperti membiayai kuliah anak, menikahkan anak, biaya pengobatan diri dan pasangan, dan sebagainya. Hal ini terlebih bagi yang kurang memiliki perencanaan keuangan yang matang di masa lanjut usia.

Stres sendiri akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan tubuh lanjut usia (Dewi & Purnomosidi, 2019). Timbulnya penyakit fisik pada tubuh lanjut usia dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal termasuk perubahan cuaca, kebersihan lingkungan, dan pola makan. Faktor internal termasuk di antaranya stres, ambisi, dan gaya hidup. Stres berkorelasi dengan usia seseorang. Stres pada lansia sekali lagi sebagaimana penjelasan sebelumnya, dapat menimbulkan munculnya penyakit degeneratif seperti Alzheimer, osteoporosis, penyakit jantung, asam urat, diabetes mellitus tipe 2, dan hipertensi.

Mengatasi sejumlah permasalahan pada lanjut usia terdapat beberapa solusi yang dapat ditawarkan untuk setidaknya meminimalkan terjadinya penyakit degeneratif yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lanjut usia. Harapannya, lanjut usia dapat tetap mandiri dan produktif dalam menjalani kehidupan di masa tua

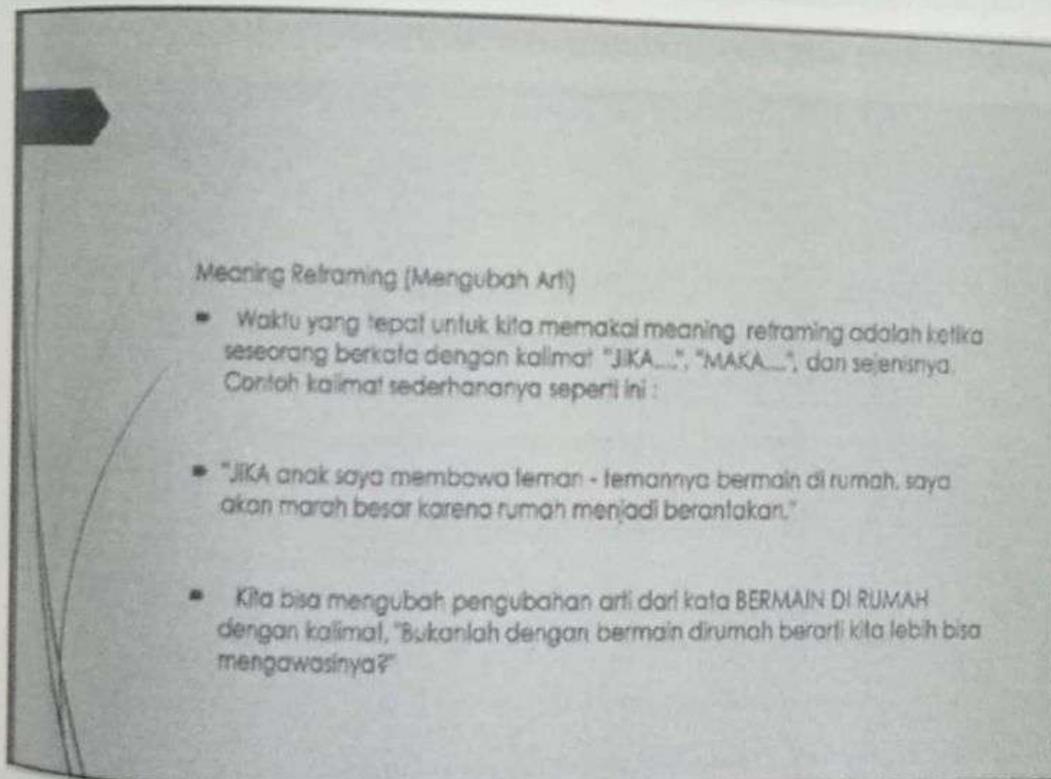
Pengelolaan Fisik dan Psikis pada Lansia

Banyak hal ditawarkan menjadi solusi dalam mengatasi permasalahan pada masa lanjut usia. Berikut ini beberapa solusi yang bahkan dapat dilakukan lanjut usia secara mandiri dan diharapkan cukup holistik berkaitan dengan terapi fisik dan psikis yang ekonomis.

1. Reframing

Menurut Mudana et al. (2014), teknik *reframing* merupakan wujud pencarian makna baru dari suatu hal yang sebelumnya telah dimaknai oleh individu tersebut. Teknik *reframing* dapat disebut juga dengan teknik pelabelan ulang. Teknik *reframing* yaitu suatu teknik yang mengubah atau memaknai kembali persepsi individu. Teknik *reframing* dilakukan dengan cara mengubah sudut pandang individu terhadap suatu masalah atau tingkah laku individu lain. Teknik *reframing* juga dapat dilakukan dengan membingkai ulang yaitu mengubah konsep dan atau sudut pandang terhadap situasi yang sudah pernah dialami individu kemudian meletakkan permasalahan tersebut pada bingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkret yang sama baik atau lebih baik, dengan demikian, dapat mengubah pemaknaannya secara keseluruhan. Lebih lanjut, Laksmi et al. (2014) menyatakan bahwa teknik *reframing* merupakan strategi yang mengubah susunan perseptual individu terhadap suatu kejadian yang dapat mengubah makna yang dipahami. Jadi, yang dimaksud dengan teknik *reframing* adalah pencarian makna baru dan menyusun kembali persepsi dari suatu kejadian, masalah, atau tingkah laku sehingga didapat makna dan persepsi baru yang lebih baik. Menurut Nuryati (2018), konseling dengan teknik *reframing* berbasis tawakal efektif untuk meningkatkan *self esteem* lansia. Selain itu, konseling dengan teknik *reframing* juga signifikan untuk mengurangi tingkat kecemasan, mengubah persepsi orang untuk berpikir positif, dan mengembalikan kepercayaan diri yang mayoritas merupakan permasalahan yang dialami lansia.

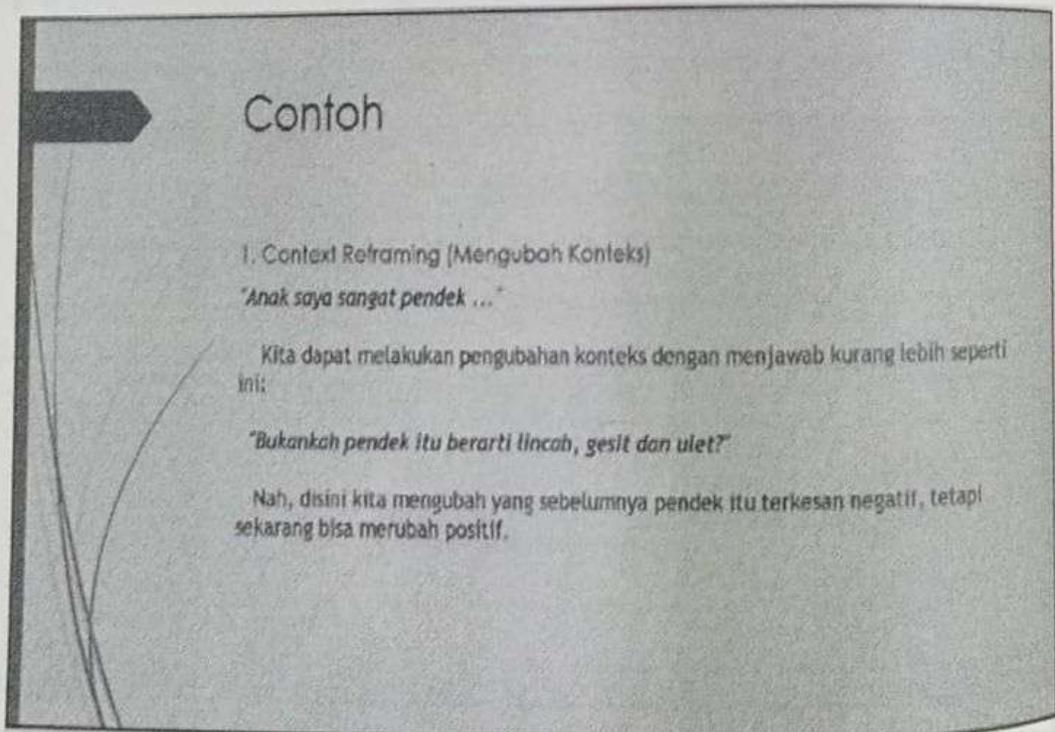
Menurut Bayu (2014), tujuan *reframing* adalah untuk membantu individu dalam menemukan sudut pandang yang lain secara positif dari suatu peristiwa yang dianggap salah secara nilai. Teknik *reframing* berdasarkan asumsi bahwa keyakinan, pemikiran, dan persepsi seseorang itu bisa menciptakan tekanan emosional dan juga emosi yang salah. Teknik *reframing* dimaksudkan untuk memperluas gambaran tentang dunianya dan untuk memungkinkan individu mempersepsi situasinya secara berbeda dengan cara yang lebih konstruktif. Selain itu, juga memberi cara pandang terhadap individu dengan cara pandang yang baru dan positif. Hal ini bertujuan untuk mendorong individu agar selalu menggunakan *frame* positif dalam merespons setiap masalah yang terjadi.



Gambar 1. Contoh *Reframing* Mengubah Arti
(dokumentasi pribadi, *slide* PPT pada kegiatan pengabdian masyarakat)

Gambar 1 di atas merupakan contoh penggunaan teknik *reframing* dengan mengubah arti (*meaning reframing*). Pada contoh tersebut, diajarkan cara menemukan sudut pandang lain pada situasi yang sebelumnya dipersepsikan negatif.

Teknik *reframing* atau mengubah sudut pandang merupakan upaya pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu (Dewi, 2020). Teknik *reframing* juga dapat diartikan mengubah pikiran negatif terhadap suatu permasalahan menjadi pikiran positif. Beberapa pendapat tersebut menunjukkan bahwa inti dari *reframing* itu adalah mengubah sudut pandang atau persepsi sebuah masalah atau kejadian tanpa mengubah kejadian itu sendiri. Gambar 2 berikut ini merupakan contoh aplikasi teknik *reframing* dengan mengubah konteks sehingga konteks yang awalnya negatif menjadi positif.



Gambar 2. Contoh Reframing Mengubah Konteks (dokumentasi pribadi, slide PPT kegiatan pengabdian masyarakat)

Dewi (2020) menyebutkan bahwa terdapat dua macam *reframing*, yaitu *Meaning Reframing* dan *Context Reframing*. *Meaning Reframing* (susunan makna) adalah suatu penekanan pada sebuah proses untuk memberikan istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. *Context Reframing* (susunan konteks) adalah suatu penekanan pada sebuah proses yang memberikan kemampuan individu untuk melihat perilaku sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu situasi, tetapi tidak pada situasi lain.

Berikut ini merupakan enam tahap teknik *reframing* yang dapat dilakukan secara mandiri.

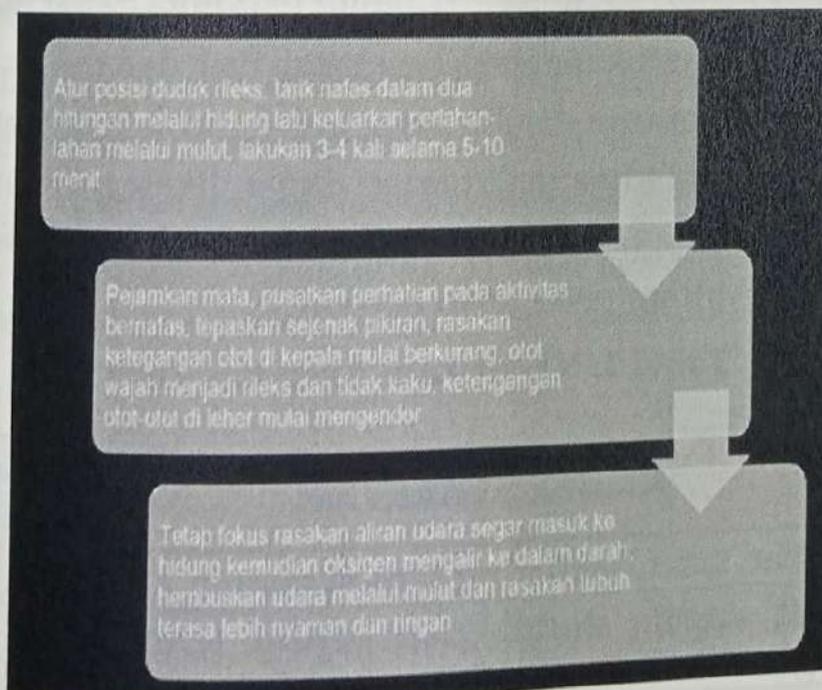
- a. Rasional. Rasional yang digunakan dalam strategi *reframing* bertujuan untuk menyakinkan individu bahwa persepsi atau retribusi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar individu mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai strategi *reframing* dan untuk menyakinkan individu bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi sehingga perlu diubah.
- b. Identifikasi persepsi. Identifikasi persepsi merupakan suatu tahapan untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan. Lebih dari itu, tahapan identifikasi persepsi juga bertujuan untuk membantu dalam menghadapi situasi masalah.
- c. Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih. Individu diminta untuk menemukan situasi yang menimbulkan kecemasan serta kemungkinan persepsi yang muncul kemudian mengganti persepsi tersebut dengan mempersepsikannya kembali secara berbeda. Tujuannya adalah agar individu dapat mengenali pikiran-

pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan yang dirasakan mengganggu individu dan mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan kecemasan.

- d. Identifikasi persepsi alternatif. Pada tahap ini, individu diajak mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi fitur-fitur lain dari masalah yang dihadapi. Tujuannya adalah agar individu mampu menyeleksi gambaran-gambaran lain dari perilaku yang dihadapi.
- e. Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah. Mengarahkan individu pada titik perhatian lain dari situasi masalah. Tujuannya adalah agar individu dapat menciptakan respons dan pengamatan baru yang didesain untuk memecahkan perumusan model lama dan meletakkan *draft* untuk perumusan baru yang lebih efektif. Beralih dari pikiran-pikiran individu dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan yang dirasakan mengganggu individu ke pikiran yang tidak menimbulkan kecemasan.
- f. Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya. Agar lebih waspada akan fitur-fitur terkode yang penting atau situasi provokatif dan penuh tekanan, untuk menggabungkan perasaan yang tidak nyaman, untuk melakukan uraian peranan atau kegiatan praktik, dan mencoba membuat pergantian perseptual selama situasi-situasi ini ke fitur-fitur lain dari situasi yang dulu diabaikan. Tujuannya adalah agar individu mengetahui perkembangan dan kemajuan selama strategi ini berlangsung serta bisa menggunakan pikiran-pikiran dalam situasi yang tidak mengandung tekanan dalam situasi masalah yang nyata

2. Relaksasi

Terapi pada lanjut usia dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Pada lanjut usia, sebagaimana dijelaskan sebelumnya, telah mengalami penurunan fungsi sistem dalam tubuh. Hal ini kemudian membuat lanjut usia harus berhati-hati dalam melakukan terapi farmakologis terkait penyakit sehingga terapi farmakologi sebisa mungkin diminimalkan untuk menurunkan risiko tersebut. Terapi nonfarmakologi salah satunya yaitu dengan teknik relaksasi napas dalam. Relaksasi napas dalam merupakan pernapasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik napas (Dewi, 2021). Efek dari terapi ini yaitu distraksi dan pengalihan perhatian. Menurut Desmaniarti (2003), pada saat relaksasi, dapat disertai dengan pemutaran suara-suara alam yang menenangkan seperti suara air atau suara burung sehingga lebih diperoleh efek relaks dalam tubuh dan pikiran. Terkait tahapan relaksasi dapat dilihat pada gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Tahapan Relaksasi Pernapasan
(dokumentasi pribadi, *slide* PPT pada kegiatan pengabdian masyarakat)

Menurut penelitian dari Murtini & Sari (2009), teknik relaksasi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pernapasan diafragma sampai saat ini menjadi metode relaksasi yang mudah dalam pelaksanaannya. Teknik terapi relaksasi ini sangat baik untuk dilakukan oleh penderita hipertensi dan penyakit kardiovaskular dalam membantu relaksasi otot tubuh khususnya otot pembuluh darah sehingga dapat mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri. Keuntungan yang bisa didapatkan dari terapi relaksasi yaitu dapat membuat individu lebih mampu menghindari reaksi stres dan mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres (Dewi, 2021).

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjang, adapun gerakan otot tersebut memerlukan energi (Hasanudin et al, 2017). Aktivitas fisik merupakan salah satu cara menurunkan faktor risiko terhadap kejadian penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian. Selain *reframing* dan relaksasi, lanjut usia juga dapat melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan fisik dan psikis. Aktivitas fisik bagi lanjut usia dipilih yang gerakannya relatif aman bagi lanjut usia. Aktivitas fisik harian dapat dikategorikan menjadi beberapa kelompok (Ford et al., 2008). Terkait klasifikasi aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel berikut.

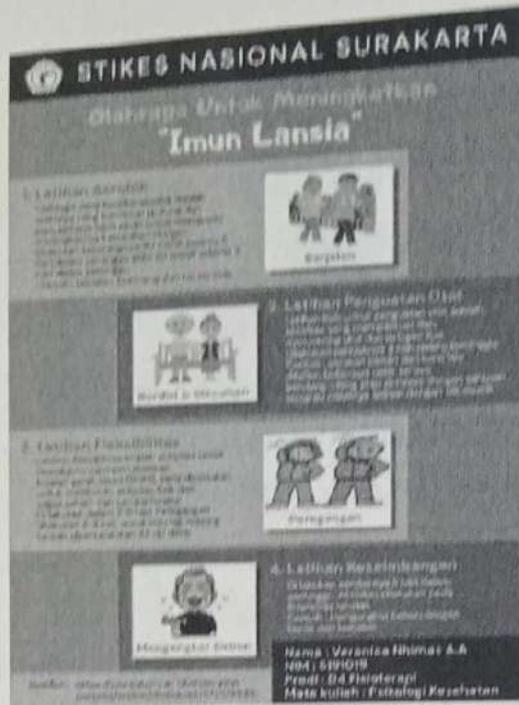
Tabel 1. Klasifikasi Aktivitas Fisik

No	Klasifikasi Aktivitas	Kelipatan Metabolik
1	Istirahat: tidur, berbaring sambil nonton TV.	1,0
2	Sangat ringan: duduk dan berdiri termasuk mengemudi, bermain kartu, mengetik.	1,5

3	Ringan: kegiatan yang sebanding dengan berjalan pada langkah pelan/jalan santai, pekerjaan rumah tangga yang ringan, olahraga seperti golf, <i>bowling</i> , memanah.	2,5
4	Sedang: berjalan pada langkah 3,5-4,0 mil per jam, kegiatan berkebun, olahraga seperti bersepeda, tenis, dan menari.	5,0
5	Berat: jalan cepat, naik tangga, memanjat bukit, kegiatan olahraga yang seperti basket, sepak bola.	7,0

Menurut Kurnianto (2015), agar lanjut usia memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas fisik. Salah satu contoh aktivitas fisik yaitu berolahraga secara teratur. Olahraga merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan bagi lanjut usia. Agar lanjut usia memperoleh manfaat maksimal dari olahraga, maka sebaiknya memenuhi konsep FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*). Olahraga memenuhi konsep FITT akan memberikan kebugaran secara fisik dan kesehatan mental.

Berikut ini merupakan poster aktivitas fisik berupa olahraga yang disarankan bagi lanjut usia. Aktivitas fisik yang disarankan meliputi latihan aerobik, latihan keseimbangan, latihan penguatan otot, dan latihan fleksibilitas. Terkait apa saja yang termasuk latihan-latihan tersebut dapat dilihat pada poster berikut.



Gambar 4. Poster Aktivitas Fisik Bagi Lanjut Usia (Ambardini et al., 2009)

Penghitungan aktivitas fisik dicatat dalam jam atau menit. Hasil pantauan tersebut kemudian ditotal dalam kegiatan selama 24 jam. Hasil kelipatan metabolik selanjutnya dikelompokkan dalam penilaian tingkat aktivitas fisik seperti tampak pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik	Kelipatan metabolik
Berat	>2,09
Sedang	1,76–2,09
Ringan	<1,76

Setelah mengetahui klasifikasi aktivitas fisik dan cara melakukan penilaian aktivitas fisik, maka individu dapat menghitung aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari. Cara menghitung aktivitas fisik dalam sehari adalah dengan cara mengalikan durasi aktivitas dengan kelipatan metabolik, kemudian dijumlahkan secara keseluruhan untuk setiap

komponen aktivitas fisik yang telah dilakukan dalam sehari. Adapun simulasi penghitungan aktivitas fisik dalam sehari dapat digambarkan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Simulasi Penghitungan Aktivitas Fisik

Kategori Aktivitas Fisik	Waktu	Kelipatan Metabolik	Hasil
Istirahat	10 jam	1,0	10,0
Sangat ringan	8 jam	1,5	12,0
Aktivitas ringan	2 jam	2,5	5,0
Aktivitas sedang	3 jam	5,0	15,0
Aktivitas berat	1 jam	7,0	7,0
Jumlah	24 jam		49,0

Nilai: $49,0/24 = 2,04$ (termasuk kategori sedang)

Reframing, relaksasi, dan aktivitas fisik bagi lanjut usia yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa mengeluarkan biaya diharapkan dapat menjadi alternatif bagi lanjut usia untuk bisa mandiri dan tetap *survive* sehingga bisa tetap produktif di masyarakat.

Simpulan

Masa lanjut usia merupakan hal yang pasti terjadi pada manusia yang masih berumur. Hal ini bukan sesuatu yang harus dirisaukan sehingga menimbulkan stres, kecemasan, atau bahkan depresi. Lanjut usia dapat dijalani dengan tetap produktif apabila dapat mengelola fisik dan psikis dengan tepat. Pengelolaan fisik dan psikis dapat dilakukan secara mandiri dengan *reframing*, relaksasi, dan rutin melakukan aktivitas fisik sesuai panduan sehingga mampu mendorong dikeluarkannya hormon-hormon bahagia seperti dopamin, endorfin, oksitosin, dan serotonin. Lanjut usia yang bahagia akan menaikkan imunitas sehingga akan terwujud menjadi lanjut usia yang sehat dan bahagia di masa tua.

Daftar Pustaka

- Ambardini, R.L. & Staf Pengajar FIK UNY. (2009). *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: UNY.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta. Available from <https://www.bps.go.id>
- Bayu, M. (2014). "Penerapan Strategi *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif". *Jurnal Bimbingan Konseling FIP UNNES*.
- Desmaniarti, Z. (2003). "Efektivitas Latihan Relaksasi Kesadaran Indra dengan Menggunakan Kaset dan dengan Liflet untuk Menurunkan Kecemasan Penderita Kanker Payudara". *Tesis*. (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Dewi, N. & R., Setyaningrum. (2018). Peranan Stres terhadap Tekanan Darah dan Kadar Asam Urat pada Kepala Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi: Membangun Masyarakat Indonesia Berkarakter dan Sejahtera di Era Milenium: Harapan dan Tantangan Masa Depan*, UMS Press, 12-23 ISBN : 978-602-361-250-5
- Dewi, N., F. Purnomosidi, & D. Riskiana Putri. (2019). The Effect of Depression, Anxiety, and Stress on Blood Sugar in the Elderly Based on the Aspect of Islamic Psychology. *Proceedings of the 1st Annual International Conference on Social Sciences and Humanities (AICOSH 2019) "4.0 Revolution: Religiosity, Identity, Social Transformation*, Atlantis Press, 289-293 ISSN/ ISBN: 2352-5398/978-94-6252-776-8 (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Dewi, N. & F. Purnomosidi. (2019). "The Role Of Depression, Anxiety and Stress Against Hypertension in Elderly". *Jurnal Nasional UMP: Psycho Idea*, 17 (2), 139-144.
- Dewi, N. & F.D.J. Sayekti. (2020). "Reframing dan Teh Herbal Rosela sebagai Terapi Antihipertensi di Klumprit, Sukoharjo". *Jurnal*

Pengabdian kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement) 6 (4), 209-213.

Dewi, N. & D. Saroh. (2021). "Penanganan Hipertensi dengan Relaksasi dan Konsumsi *Infused Water* Buah Okra". *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)* 5 (2).

Kurnianto, P.D. (2015). "Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut". *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 11, No. 2, Hlm. 19-30.

Ford, C.A., Nonnemaker J.M., Wirth K.E. (2008). "The Influence of Adolescent Body Mass Index, Physical Activity, and Tobacco Use on Blood Pressure and Cholesterol in Young Adult". *Journal of Adolescent Health*.

Gunarto, S. (2005). "Pengaruh Latihan *Four Square Step* terhadap Keseimbangan pada Lanjut Usia". Tesis. Jakarta: FKUI.

Hasanudin, et al. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo, Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. *Nursing News*, Vol. 3, No. 1.

Hurlock, E.B. (2010). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Alih Bahasa Istiwidayanti, dkk.). Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.

Indriana et al. (2010). "Tingkat Stres Lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang". *Jurnal Psikologi Undip*, 8 (2): 87-96 DOI: <https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.87-96>

Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta. Available from: <http://www.kemkes.go.id>

Laksmi, K.L., et al. (2014). "Penerapan Konseling Rasional Emosi dengan Teknik *Reframing* untuk Meminimalisasi *Learned Helplessness*". *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 2, No. 1.

Mudana, N.O. et al. (2014). "Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa". *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 2, No. 1.

Murtini, Sari H.F. (2009). Relaksasi untuk Mengurangi Stres pada

Penderita Hipertensi Essensial. *Humanitas*, Vol. 12, No. 1, hlm. 12-28.

Nuryati, N. (2018). *Teknik Reframing Berbasis Tawakal untuk Meningkatkan Self Esteem Lansia (Study Eksperimen di Wisma Kasepuhan Wahyus Asror Yogyakarta)*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

Sarafino, E.P. (2008). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction (6th ed)*. USA: John Wiley and Sons, Inc.

Suardiman, S.P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Tamashiro, K.L. et al. (2011). "Chronic Stress, Metabolism, and Metabolic Syndrome". *The International Journal on The Biology of Stress*, 14 (5), 468-474.

Taylor, S.E. (2003). *Health Psychology (5th ed)*. Singapore: Mc.Graw Hill

Identitas Penulis

Nama : Noviana Dewi, S.Psi, M.Si.
Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Surakarta
Riwayat Pendidikan : 1. S-1 Psikologi (UNS)
2. S-2 Magister Sains Psikologi (UMS)
Fokus Bidang Kajian : 1. Psikologi Perkembangan
2. Psikologi Kesehatan
3. Psikologi Pendidikan Karakter
Email : viana072@gmail.com