

ISSN : 0852-1035

Vol. XXXXI NO. 115 MARET 2009



**majalah ilmiah**

# **SULTAN AGUNG**

*Bismillah membangun generasi khaira ummah*

**Konsep Sehat-Sakit Model dan Penerapan pada Pelayanan Kesehatan**

*Iwan Ardian*

**Hipertensi pada Lansia**

*Muh. Abdurrouf*

**Aborsi dalam Perspektif Ilmu dan Masyarakat**

*Tutik Rahayu*

**Metode Penugasan dalam Ruang Perawatan**

*Moch Aspihan*

**Dengue Haemorrhagic Fever (DHF)**

*Retno Setyawati & Muh. Abdurrouf*

**Perilaku Kekerasan pada Remaja**

*Wahyu Endang Setyawati*

**Melalui Masa Tua dengan Bahagia**

*Sri Wahyuni & Dwi Heppy Rochmawati*

**Terapi Bermain di Rumah Sakit**

*Indra Tri Astuti*

**Pruritus**

*Tutik Rahayu & Dwi Retno Sulistyaningsih*

**Perawatan Klien Psoriasis**

*Dwi Retno Sulistyaningsih*

## DAFTAR ISI

|  |    |
|--|----|
| 1. Konsep Sehat-Sakit Model dan Penerapan pada Pelayanan Kesehatan<br><i>Iwan Ardian</i> ..... | 1  |
| 2. Hipertensi pada Lansia<br><i>Muh. Abdurrouf</i> .....                                       | 9  |
| 3. Aborsi dalam Perspektif Ilmu dan Kemasyarakatan<br><i>Tutik Rahayu</i> .....                | 23 |
| 4. Metode Penugasan dalam Ruang Perawatan<br><i>Moch Aspihan</i> .....                         | 29 |
| 5. Dengue Haemorrhagic Fever (DHF)<br><i>Retno Setyawati &amp; Muh. Abdurrouf</i> .....        | 37 |
| 6. Perilaku Kekerasan pada Remaja<br><i>Wahyu Endang Setyowati</i> .....                       | 49 |
| 7. Melalui Masa Tua dengan Bahagia<br><i>Sri Wahyuni &amp; Dwi Heppy Rochmawati</i> .....      | 55 |
| 8. Terapi Bermain di Rumah Sakit<br><i>Indra Tri Astuti</i> .....                              | 61 |
| 9. Pruritus<br><i>Tutik Rahayu &amp; Dwi Retno Sulistyarningsih</i> .....                      | 71 |
| 10. Perawatan Klien Psoriasis<br><i>Dwi Retno Sulistyarningsih</i> .....                       | 77 |

## MELALUI MASA TUA DENGAN BAHAGIA

---

Oleh :

Sri Wahyuni & Dwi Heppy Rochmawati

### ABSTRAK

Berhasilnya pembangunan kesehatan ditandai dengan semakin meningkatnya derajat hidup dan semakin meningkatnya umur harapan hidup. Ini akan menyebabkan jumlah usia lanjut semakin banyak.

Proses menua (Aging Proses) adalah kondisi yang tidak bisa dihindarkan dan setiap orang pasti akan mengalaminya. Pada usia ini individu akan mengalami berbagai penurunan fungsi dan juga mengalami berbagai macam penyakit.

Bagaimanakah upaya yang dapat di tempuh untuk meraih masa tua yang bahagia dengan keterbatasan kondisi yang dialami oleh usia lanjut?

Meskipun sudah berusia lanjut individu masih dapat hidup bahagia dan berkualitas. Ada beberapa cara yang dapat ditempuh yaitu: berolahraga secara teratur, pengaturan diet yang baik, mengurangi makanan yang mengandung lemak dan kolesterol, memeriksakan kesehatan secara teratur dan mempunyai aktifitas pengganti.

**Kata Kunci:** Aging Proses, Usia Lanjut, Bahagia

### PENDAHULUAN

Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional akan meningkatkan derajat kesehatan manusia. Sesuai dengan tujuan pembangunan kesehatan, yaitu Indonesia sehat 2010. Umur harapan hidup akan semakin meningkat, akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut akan meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat. (Wahyudi Nugroho) Hal ini merupakan salah satu tolok ukur kemajuan bangsa. (R. Boedi Darmojo)

Saat ini di seluruh dunia jumlah usia lanjut diperkirakan sekitar 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun. Diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 M. (Wahyudi Nugroho). Sedang di Indonesia jumlah penduduk usia lanjut pada tahun 2010 diperkirakan akan menyamai anak Balita, yakni 8,5% dari total jumlah penduduk atau sekitar 19 juta jiwa (Kompas, th 2004)

Proses menua (Aging Proses) adalah kondisi yang tidak bisa dihindarkan dan setiap orang pasti akan mengalaminya. Pada usia ini individu akan mengalami berbagai penurunan fungsi dan 15% dari usia lanjut, umumnya akan mengalami gangguan kesehatan seperti dimensia, kanker, jantung, remathoid arthritis, osteoporosis dan katarak. (Wahyudi Nugroho)

Jumlah usia lanjut yang begitu banyak dengan berbagai kemunduran dan gangguan kesehatan yang dimilikinya tersebut tidak semuanya terpelihara dengan baik oleh anggota keluarganya. Ada sebagian usia lanjut yang masih di hormati, di hormati dan difungsikan tetapi ada juga usia lanjut yang terlantar sehingga mereka membutuhkan tempat tinggal dan fasilitas perumahan yang khusus (Panti Wredha). (Wahyudi Nugroho)

Ada beberapa alasan keluarga untuk menerima orang usia lanjut dalam rumahnya antara lain jenis kelamin, karena sanggup melakukannya, tanggung jawab keluarga dan tanggungjawab masyarakat. (R. Boedhi Darmojo)

Beberapa pendapat informan mengenai dimana lansia harus bertempat tinggal.

| Negara    | Jenis Kelamin | Rumah Keluarga | Rumah Sendiri | Rumah Sakit | Panti Wredha |
|-----------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
| Myanmar   | P             | 49,2           | 40,3          | 8,4         | 2,1          |
|           | W             | 51,9           | 36,9          | 10,0        | 1,3          |
| Indonesia | P             | 32,2           | 66,9          | 0,4         | 0,5          |
|           | W             | 44,4           | 54,7          | 0,1         | 0,6          |
| Sri Lanka | P             | 50,5           | 45,5          | 0,7         | 3,2          |
|           | W             | 51,9           | 44,5          | 1,1         | 2,3          |
| Thailand  | P             | 33,0           | 38,7          | 25,9        | 2,4          |
|           | W             | 33,0           | 41,0          | 23,2        | 2,7          |

Sumber : WHO-5-country Study on Health of the Elderly (SEARO), 1993  
Data didapat dari informan yang tinggal serumah dengan usia lanjut.

Dimanapun tempat tinggal usia lanjut, baik di rumah sendiri, rumah sanak saudara bahkan mereka yang tinggal di panti wredha pun berharap untuk dapat melalui masa tuanya dengan bahagia.

## PERMASALAHAN

Mencermati perkembangan semakin tingginya jumlah usia lanjut dan tidak semua usia lanjut tersebut dapat terawat dengan baik oleh anggota keluarganya dan setiap usia lanjut berkeinginan untuk melalui masa tuanya dengan bahagia. Lalu bagaimanakah langkah yang dapat di tempuh agar Usia Lanjut dapat melalui masa tuanya dengan bahagia?

## TINJAUAN TEORI

### A. AGING PROSES (Proses menua)

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dialami.

Proses menua terjadi terus menerus secara alamiah. Dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua makhluk hidup. Proses menua setiap individu pada organ tubuh juga tidak sama cepatnya. Adakalanya orang belum tergolong lanjut usia (masih muda) tetapi kekurangan yang dialaminya cukup menyolok.

Menurut WHO individu dikatakan sebagai usia lanjut setelah berusia 60 tahun, sama halnya dengan kriteria usia lanjut menurut undang-undang No. 13 BAB 1 ayat 2 yang berbunyi Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.

Individu dapat menjadi tua karena adanya suatu proses atau perubahan dalam tubuh akibat faktor intrinsik dan ekstrinsik. Beberapa teori mengemukakan tentang proses menjadi tua sebagai berikut :

#### 1. Teori Genetika

Merupakan faktor intrinsik yang menjelaskan bahwa di dalam tubuh terdapat jam biologis yang mengatur gen dan menentukan jalannya proses penuaan. Setiap spesies mempunyai jam biologis sendiri-sendiri dan masing-masing spesies mempunyai batas usia.

#### 2. Teori Non Genetik

Merupakan teori ekstrinsik dan terdiri dari berbagai teori seperti :

##### a. Teori Radikal bebas

Radikal Bebas adalah atom dengan elektron bebas tidak berpasangan. Atom ini sangat mudah terikat dengan molekul lain sehingga dapat menyebabkan fungsi molekul menjadi berubah. Radikal bebas juga dapat terikat pada DNA dan RNA sehingga

dapat menyebabkan protein yang Abnormal dan terjadilah gangguan fungsi sel.

Radikal bebas terdapat di lingkungan sekitar kita, seperti asap kendaraan, asap rokok, zat pengawet makanan, radiasi, sinar Ultra Violet. Radikal bebas dapat dirusak oleh enzim di dalam tubuh seperti *superoxide dismutase*, *catalase* dan *glutathione peroxidase*. Radikal bebas yang tidak dapat dirusak oleh enzim dapat mengganggu fungsi dari sel.

b. Teori Cross-Link

Sel – sel yang sudah tua atau usang mempunyai ikatan kimia lebih kuat, hal ini dapat menyebabkan timbulnya kolagen. Molekul kolagen dan zat kimia akan mengubah fungsi jaringan sehingga jaringan pada individu yang sudah lanjut usia menjadi kaku.

c. Teori Kekebalan (Immunologic Theory)

Perubahan pada jaringan limfoid menyebabkan tidak adanya keseimbangan dalam sel T, sehingga Produksi Antibodi dan Kekebalan dalam tubuh menurun.

d. Teori Fisiologis

Teori fisiologis merupakan teori Intrinsik dan Ekstrinsik. Teori ini terdiri dari Oxidative stress theory dan wear and tear theory. Pada Oxidative Stress Theory disebutkan bahwa, setelah mengalami berbagai aktifitas dan stres maka sel akan menjadi sel lelah dan akhirnya menjadi usang. Sedangkan Wear and Tear Theory mengatakan bahwa Sel dan jaringan yang sering dipakai akan menjadi Aus dan jika tidak ada proses perbaikan akan terjadi kematian sel.

## B. PERUBAHAN YANG TERJADI PADA USIA LANJUT

Perubahan pada usia lanjut terjadi menyeluruh pada seluruh organ di dalam tubuh, hal ini karena pada usia lanjut sudah mengalami adanya proses degenerasi.

Perubahan yang terjadi antara lain adalah perubahan pada sel yaitu adanya gangguan metabolisme DNA, Terjadinya ikatan DNA dengan protein stabil yang dapat menyebabkan gangguan genetic, gangguan aktivitas enzim dan sistem pembuatan enzim. Penurunan protein

Lipofucin. Perubahan pada sel otak dan syaraf meliputi jumlah sel menurun, terganggunya mekanisme perbaikan sel, kontrol nucleus and cytoplasma menurun, perubahan jumlah dan struktur mitokondria, degenerasi lysosom, penggumpalan kromatin dan penambahan Lipofucin. Perubahan pada otak yaitu otak mengalami atropi, berat berkurang 5-10%, ukuran mengecil, jumlah neuron berkurang, berkurangnya neurotransmitter, terbentuknya struktur abnormal di otak seperti lipofucin, amyloid dan plak. Perubahan jaringan pada usia lanjut adalah: penurunan cytoplasma protein, peningkatan metaplasmi protein menjadi kolagen dan elastin.

Berbagai perubahan yang terjadi pada usia lanjut menyebabkan usia lanjut sering mengalami berbagai gangguan dan menderita berbagai penyakit.

### C. USIA YANG BAHAGIA

Dalam usia yang sudah lanjut individu masih dapat hidup dengan bahagia, berguna dan berkualitas. Sehingga usia lanjut (USILA) masih dapat merasakan kebahagiaan di ujung usianya.

Ada beberapa kiat yang dapat di tempuh agar kita dapat melalui masa tua dengan bahagia dan berkualitas :

- B : Berat badan (BB) berlebihan supaya dihindarkan
- A : Aturlah makanan hingga sesuai (kurangi lemak atau kolesterol )
- H : Hindari factor-faktor resiko penyakit jantung iskemik/koroner
- A : Agar terus merasa berguna, dengan mempunyai kegiatan/hobi yang bermanfaat
- G : Gerak badan teratur wajib terus dilakukan
- I : Ikuti nasehat dokter dan hindari situasi tegang
- A : Awasi kesehatan dengan memeriksakan badan secara teratur.

### PEMBAHASAN

Setelah memasuki usia lanjut individu akan mengalami banyak perubahan dan perubahan itu dapat menyebabkan gangguan pada tubuh. Tidak jarang individu yang sudah lanjut usia menderita berbagai macam penyakit. Jika kondisi ini terjadi niscaya individu yang sudah lanjut usia tidak akan merasakan kebahagiaan di masa tuanya. Tak jarang kita juga menemukan Usia lanjut yang mengalami Post Power Sindrom karena stress akibat kehilangan pekerjaan atau peran karena pensiun.

Meskipun sudah berusia lanjut individu masih dapat hidup bahagia dan berkualitas. Ada beberapa cara yang dapat ditempuh yaitu: berolahraga secara teratur, olah raga tidak hanya dilakukan setelah menjelang usia lanjut saja, tetapi akan sangat bermakna jika olah raga secara teratur dilakukan sejak usia muda. Dengan olah raga yang teratur berat badan berlebihan akan dapat di hindarkan. Massa tulang juga akan semakin padat, sehingga mengurangi resiko terjadinya osteoporosis.

Pengaturan diit atau makanan yang baik sangat penting diperhatikan. Jangan terlalu banyak mengkonsumsi kolesterol dan lemak karena mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol dan lemak secara berlebihan akan mempertinggi faktor resiko terjadinya penyakit Cardio Vaskuler seperti hipertensi, stroke dan penyakit jantung koroner.

Untuk senantiasa menjaga kesehatan sangat diperlukan memeriksakan kesehatan secara teratur ke pusat pelayanan kesehatan. Dengan periksa secara teratur akan segera terdeteksi kelainan atau gangguan yang terjadi di dalam tubuh.

Dalam kondisi tidak ada kelainan atau gangguan dan dilengkapi dengan mempunyai kegiatan yang bermanfaat seperti memperdalam ilmu agama, beribadah lebih tekun, berkebun, beternak dan kegiatan lain yang bermanfaat. Akan sangat menunjang dalam meraih masa tua dengan bahagia. Jika Usia mempunyai aktifitas pengganti yang bermanfaat, maka Post Power Sindrom InsyaAllah tidak akan terjadi.

#### **KESIMPULAN**

1. Semua Individu pasti akan mengalami masa tua atau lanjut usia.
2. Pada saat Usia lanjut Individu akan mengalami banyak perubahan yang akan memicu timbulnya penyakit.
3. Semua Individu berharap akan melalui masa tua dengan bahagia dan berkualitas.
4. Berolah raga secara teratur, pengaturan diit yang baik, mengurangi makanan yang mengandung lemak dan kolesterol, memeriksakan kesehatan secara teratur dan mempunyai aktifitas pengganti akan membantu Usila dalam meraih kebahagiaan.

#### **SARAN**

Untuk meraih cita-cita masa tua dengan bahagia, sebaiknya setiap individu senantiasa berolah raga secara teratur, mengatur diit yang baik, mengurangi makanan yang mengandung lemak dan kolesterol dan memeriksakan kesehatan secara teratur sejak berusia muda