

# Lebih Mengenal Diri di Usia Lanjut

Prof. Dr. Jatie K. Poedjibudojo, S.U.Psikolog

Prof. Dr. Meutia Farida Hatta Swasono

Dra. Sri Wahyuningsih, M. Kes

Dr. Setiasih, M.Kes

Nurlita Endah Karunia, M.Psi, Psikolog

dr. Jordan Bahkriansyah, Sp. JP

dr. Puri Safitri Hanum, Sp.PD

dr. Herry Wibowo, M.Kes, SpB, FInaCS

# **Lebih Mengetahui Diri di Usia Lanjut**

# **Lebih Mengenal Diri di Usia Lanjut**

Prof. Dr. Jatie K. Poedjibudojo, S.U.Psikolog

Prof. Dr. Meutia Farida Hatta Swasono

Dra. Sri Wahyuningsih, M. Kes

Dr. Setiasih, M.Kes

Nurlita Endah Karunia, M.Psi, Psikolog

dr. Jordan Bahkriansyah, Sp. JP

dr. Puri Safitri Hanum, Sp.PD

dr. Herry Wibowo, M.Kes, SpB, FInaCS

## **LEBIH MENGENAL DIRI DI USIA LANJUT**

*oleh Prof. Dr. Jatie K. Poedjibudojo, S.U., Psikolog; Prof. Dr. Meutia Farida Hatta Swasono; Dra. Sri Wahyuningsih, M.Kes; Dr. Setiasih, M.Kes.; Nurlita Endah Karunia, M.Psi, Psikolog; dr. Jordan Bahkriansyah, Sp. JP; dr. Puri Safitri Hanum, Sp.PD; dr. Herry Wibowo, M.Kes, SpB, FInaCS*

**Editors:** *Prof. Dr. Jatie K. Poedjibudojo, S.U. Psi.; Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi, M.Sc.; Alex Kurniawan, S.E., M.Ak.*

Hak Cipta © 2018 pada penulis

Edisi Pertama: Cetakan I ~ 2018



**GRAHA ILMU**

Ruko Jambusari 7A Yogyakarta 55283

Telp: 0274-889398; 0274-882262; Fax: 0274-889057;

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

ISBN: 978-602-262-989-4

Buku ini tersedia sumber elektronisnya

### **DATA BUKU:**

Format: 15 x 23 cm; Jml. Hal.: x + 108; Kertas Isi: HVS 70 gram; Tinta Isi: BW; Kertas Cover: Ivori 260 gram; Tinta Cover: Colour; Finishing: Perfect Binding: Laminasi Doff.

# KATA PENGANTAR

Usia lanjut merupakan periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Menjadi tua adalah suatu proses yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Banyak anggapan yang tidak tepat misalnya seperti mitos-mitos keliru yang tidak jarang menyebabkan para lanjut usia memandang dirinya secara negatif. Dengan kata lain, sosok diri yang dikenali adalah sosok diri yang buruk.

Sesungguhnya, proses menjadi tua sama halnya dengan hukum alam yang tidak akan pernah bisa ditolak. Namun, perlu diingat bahwa kita tidak bisa hidup di senja hari dengan mengikuti aturan di pagi hari. Maka, kemampuan menyesuaikan diri sangatlah diperlukan, apakah lansia akan memosisikan diri apakah menjadi "*wong sepuh*" atau "*tua sepuh*".

Kini, siapakah diriku di usia lanjut ini? Apakah termasuk tipe konstruktif, tergantung, defensif, bermusuhan, atau tipe yang suka memanjakan diri sendiri? Lansia kerap kali diidentikkan dengan label-label yang keliru seperti lemah, penyakitan, kehilangan gairah pada lawan jenis, tidak produktif, pikun, bahkan konservatif. Oleh karena itu, tipe-tipe lansia tersebut berkaitan erat dengan bagaimana individu lanjut usia ini mampu menghadapi mitos-mitos lansia yang ada.

Akhir kata, terimakasih kepada para kontributor artikel yang telah berpartisipasi, berbagi pengetahuan serta pengalaman yang sangat berharga. Rasa terimakasih juga kami sampaikan kepada Adelia Kesumaningsari dan Alex Kurniawan yang telah membantu proses penyuntingan buku ini. Semoga apa yang disampaikan dalam buku ini dapat memberikan manfaat seperti yang diharapkan.

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>vii</b>
<b>1 MANDIRI DAN TANGGUH HINGGA AKHIR HAYAT: TELADAN DARI EYANG TERCINTA</b> <i>Meutia Hatta Swasono</i>	<b>1</b>
<b>2 MEMBONGKAR MITOS LANSIA</b> <i>Jatie K. Pudjibudojo</i>	<b>21</b>
<b>3 AKU LANSIA SEJAHTERA</b> <i>Sri Wahyuningsih</i>	<b>25</b>
<b>4 SEHAT YANG HOLISTIK</b> <i>Setiasih</i>	<b>33</b>
<b>5 CUCUKU SAYANG (Bagian I)</b> <i>Nurlita Endah Karunia</i>	<b>39</b>

<b>6</b>	<b>CUCUKU SAYANG (Bagian II)</b>	
	<i>Nurlita Endah Karunia</i>	45
<b>7</b>	<b>NUTRISI UNTUK JANTUNG SEHAT</b>	
	<i>Jordan Bakhriansyah</i>	51
<b>8</b>	<b>HIDUP SEHAT DENGAN DIABETES</b>	
	<i>Putri Safitri Hanum</i>	59
<b>9</b>	<b>APA ITU KANKER KOLOREKTAL?</b>	
	<b>Gambaran Umum, Faktor Resiko, Pemeriksaan, dan Pengobatannya</b>	
	<i>Herry Wibowo</i>	67
<b>10</b>	<b>PERJALANAN KEHIDUPAN</b>	
	<i>Anonim</i>	75
<b>11</b>	<b>SERUPA TAPI TAK SAMA, SAMA TAPI TAK SERUPA</b>	
	<i>Anonim</i>	77
<b>12</b>	<b>MUTIARA YANG DIBUANG</b>	
	<i>Anonim</i>	79
<b>13</b>	<b>RENUNGAN MASA DEPAN</b>	
	<i>Anonim</i>	83
<b>14</b>	<b>DETAKAN WAKTU</b>	
	<i>Anonim</i>	87
<b>15</b>	<b>PEMANDANGAN DI HARI TUA</b>	
	<i>Anonim</i>	89

**16 PERLAKUKAN USIA SENJA DENGAN BAIK**

*Anonim*

93

**DAFTAR PUSTAKA**

95

**PROFIL PENULIS**

101



# PROFIL PENULIS

## **Prof. Dr. Meutia Farida Hatta Swasono**

Prof. Dr. Meutia Farida Hatta Swasono lahir di Yogyakarta, 21 Maret 1947. Ahli antropologi ini merupakan putri sulung Dr. (HC) Mohammad Hatta, Proklamator Kemerdekaan Indonesia (bersama Bung Karno) dan Wakil Presiden RI yg pertama. Gelar S1, S2, hingga S3 dalam bidang antropologi diperolehnya dari Universitas Indonesia (UI). Ia menekuni spesialisasi Antropologi Kesehatan. Gelar doktor antropologi diperolehnya dari almamaternya, UI (1991), kemudian ia dikukuhkan sebagai guru besar Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UI (2006). Selain mengajar, ia juga aktif mengelola Yayasan Hatta dan menjadi ketua umumnya (2002-2005).

Dengan tetap berkiprah di dunia akademis, Meutia Hatta mendapat tugas menjadi Menteri Pemberdayaan Perempuan dalam Kabinet Indonesia Bersatu (2004-2009). Ketika ia menjabat sebagai Menteri, kementriannya memberi masukan ke DPR RI untuk menerbitkan dua

UU, yaitu UU Pemberantasan Tindak Pidana Perdagangan Orang (2007) dan UU tentang Pornografi (2008) yang intinya melindungi rakyat Indonesia, utamanya perempuan dan anak. Di awal jabatannya Meutia menggerakkan implementasi dari UU Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (PKDRT) yang dikeluarkan Pemerintah RI hanya sebulan sebelum Meutia menjadi Menteri.

Kini perempuan yang menyukai traveling, fotografi dan filateli ini tetap berkontribusi untuk bangsa dan negara, di dunia akademisi dan kenegaraan. Ia menghimbau agar lansia Indonesia mendapat berbagai kesempatan dari Pemerintah dan masyarakat untuk dapat terus aktif, berdaya, bahagia menjalani masa tuanya dan tetap berkontribusi dalam mengisi pembangunan bangsa.

### **Prof. Dr. Jatie K. Poedjibudojo, S.U., Psikolog**

Prof. Dr. Jatie K. Poedjibudojo, S.U., Psikolog merupakan dosen senior di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Beliau memasuki Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran Bandung pada tahun 1970 dan meraih gelar Sarjana Muda pada tahun 1972. Lebih lanjut, jenjang pendidikan S1, S2, dan S3 diselesaikannya di Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Guru besar di bidang Psikologi Perkembangan ini menjadi staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas

Surabaya hampir selama 35 tahun. Minatnya di bidang geriatri diawali pada pidato pengukuhannya sebagai guru besar 11 tahun yang lalu mengenai "Mencapai Psychological Well-Being pada Lanjut Usia, tinjauan Psikobiososial. Kegiatan penelitian dan pengabdian terkait dengan usia lanjut terus dikembangkan dengan dukungan berbagai hibah dan kolaborasi, antara lain dengan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia (Ristekdikti), Pemerintah Kota Surabaya, Zhejiang University, Center for Ageing Study Universitas Indonesia, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Berbagai organisasi juga pernah diikuti antara lain di Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Asosiasi Psikogeriatric Indonesia, International Society of Social Behavioral Development (ISSBD), Paguyuban Lanjut Usia, Komda Lansia, Himpunan Psikologi Indonesia, serta Rotary Club. Berkaitan dengan lansia, mempererat jalinan antar 3 generasi tetap menjadi obsesinya dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis para lanjut usia.

**Dra. Sri Wahyuningsih, M.Kes**

Dra. Sri Wahyuningsih, M.Kes merupakan dosen senior di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Dosen psikologi perkembangan yang telah mengabdikan di Universitas Surabaya sejak tahun 1983. Ibu yang akrab

diasapa Bu Ietje ini meraih gelar Psikologinya pada tahun 1980 dari Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Untuk memperdalam keahliannya pula di bidang kesehatan, beliau kemudian meraih gelar Magister Kesehatan dari Universitas Airlangga pada tahun 1999 dengan konsentrasi studi Ilmu Kesehatan Jiwa Masyarakat.

Dedikasinya selama 35 tahun pengabdianya sebagai dosen Universitas Surabaya tidak hanya dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar, namun juga melalui berbagai penelitian, pengabdian masyarakat, hingga perannya dalam pengembangan Fakultas Psikologi Ubaya. Beliau merupakan Dekan Fakultas Psikologi Ubaya periode 1989-1994 dan Kepala Laboratorium Psikologi Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya sejak periode 2010 - 2019.

Perhatiannya terhadap lansia ditunjukkan pada dedikasinya dalam berbagai acara pengabdian masyarakat. Sejak tahun 2007 beliau menjadi narasumber di berbagai seminar dan pelatihan, diantaranya: Bahagia di Usia Menopause (2009), Caregiver lansia (2018), Pelatihan Optimalisasi Kader Lansia Surabaya kerjasama Psikologi UBAYA dengan Pemerintah Kota Surabaya (2018), dan Pelatihan Penguatan Tenaga Kesehatan dalam Menangani Lansia kerjasama Psikologi UBAYA dengan Dinas Kesehatan

Pemerintah Kota Surabaya (2018). Adapun penelitian yang beliau lakukan antara lain, “Surabaya: Kota Ramah Lansia” (2012-2013) dan “Evaluasi program pemberdayaan lansia melalui kegiatan karangwredha di kota Surabaya” (2015).

**Dr. Setiasih, M.Kes.**

Dr. Setiasih, M.Kes. memiliki latar belakang pendidikan Psikologi (S1 dan S3) dan ilmu perilaku (S2-Ilmu Kesehatan Masyarakat). Selama ini Dr. Setiasih, M.Kes. telah mengaplikasikan pengetahuan dan pengalamannya dalam bidang Psikologi (yaitu Psikologi Perkembangan- termasuk perkembangan individu lanjut usia) baik untuk pengajaran, penelitian maupun pengabdian kepada masyarakat. Beberapa penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan oleh Dr. Setiasih, M.Kes. yaitu: 1) Active aging dan wellbeing individu lanjut usia di kota Surabaya (2012); 2) Surabaya: Kota Ramah Lansia (2012-2013); 3) Individual wellbeing of the elderly In Surabaya-Indonesia and Hangzhou-China (2013); 4) Evaluasi program pemberdayaan lansia melalui kegiatan karang Wredha di kota Surabaya (2015).

**Nurlita Endah Karunia, M.Psi, Psikolog**

Nurlita Endah Karunia, M.Psi, Psikolog merupakan dosen tetap Fakultas Psikologi Universitas Surabaya sejak

tahun 2015. Minatnya banyak berkaitan dengan Psikologi Perkawinan dan Keluarga. Penulis merupakan lulusan Strata 1 dari Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dan melanjutkan studi lanjutnya di Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya. Dalam bidang pengajaran, penulis banyak terlibat dalam mata kuliah psikologi perkembangan dan keluarga, gender, psikodiagnostik, intervensi berbasis behavioristik dan kognitif, training, serta konseling dan coaching. Penulis terlibat dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan menjadi pembicara di beberapa seminar yang diselenggarakan oleh Badan Perpustakaan dan Kearsipan Provinsi Jawa Timur, Koran Harian Jawa Pos, Politeknik Negeri Surabaya, Pemerintah Kota Surabaya, Pemerintah Kabupaten Lumajang, dan beberapa sekolah (tingkat PAUD, SD, SMP dan SMU). Terkait dengan pengembangan profesi, penulis merupakan salah satu dari tim konselor dan psikolog di Pusat Konsultasi Layanan Psikologi (PKLP) Universitas Surabaya serta Savy Amira (bergerak di bidang perlindungan anak dan perempuan). Selain berprofesi sebagai dosen dan psikolog, penulis merupakan Anggota Jalasenastri dan pernah menjadi finalis Perempuan Inspirasi Kartini Award Jalasenastri tingkat Nasional tahun 2016.

**dr. Jordan Bahkriansyah, Sp. JP**

Dokter Jordan merupakan dokter spesialis Jantung kelahiran Surabaya, 4 Februari 1979. Ia menamatkan pendidikan S1 Kedokteran dari Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya pada tahun 2003. Berselang 3 tahun kemudian, dr. Jordan melanjutkan pendidikan spesialis di almamater yang sama. Pada tahun 2012, dr. Jordan resmi menyandang gelar dokter spesialis jantung. Dalam kesehariannya, kini Dokter Jordan bekerja sebagai tenaga pengajar/dosen di Fakultas Kedokteran, Universitas Surabaya dan juga berpraktik di salah satu rumah sakit umum di kota Surabaya.

**dr. Puri Safitri Hanum, Sp.PD**

Dokter Hanum, kelahiran Surabaya, 12 Desember 1970 merupakan dokter spesialis penyakit dalam yang juga merupakan dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya. Dokter Hanum menyelesaikan pendidikan dokter dan dokter spealisnya di Universitas Airlangga, Surabaya. Berbagai aktifitas pengabdian masyarakat kerap ia lakukan bekerjasama dengan organisasi profesinya. Ia tergabung dalam Endocrine Society sejak tahun 2013 hingga sekarang. Selain mengajar di Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya, sehari-hari dokter Hanum juga berpraktek di beberapa rumah sakit di Kota Surabaya.

**dr. Herry Wibowo, M.Kes, SpB, FInaCS**

Dokter Herry merupakan dokter spesialis bedah kelahiran Surabaya, 5 Maret 1975. Ia menamatkan pendidikan S1 Kedokteran dari Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya pada tahun 2002, kemudian melanjutkan studi magister pada bidang Ilmu Kedokteran Dasar Klinik di almamater yang sama. Pada tahun 2015, Dokter Herry berhasil menyelesaikan pendidikan spesialis ilmu bedahnya dari Universitas Brawijaya, Malang. Penelitian pada studi magisternya berjudul “Pengaruh sodium diklofenak terhadap pembentukan kaus pada penyembuhan kaus pada penyembuhan fraktur kruris tikus putih jantan (RATTUS NORVEGICUS)”. Penelitiannya yang lain yaitu “Peran Kondroitin Sulfat Dalam Meningkatkan Kuat Tekan Kalus” merupakan penelitian yang ia lakukan sebagai karya akhir dari pendidikan spesialis bedah yang ia jalani. Dalam kesehariannya, kini dokter Herry bekerja sebagai tenaga pengajar di Fakultas Kedokteran, Universitas Surabaya. Selain itu dokter Herry juga aktif pada organisasi keprofesiannya, seperti terlibat dalam Ikatan Dokter Indonesia (IDI) dan Persatuan Dokter Spesialis Bedah Umum Indonesia (PABI) wilayah Surabaya.



# Lebih Mengenal Diri di Usia Lanjut

Berbagai perubahan baik secara fisik, emosional, maupun sosio-ekonomi pada lansia kerap diikuti oleh berbagai mitos keliru yang justru melabelkan bahwa menjadi tua adalah suatu fase yang buruk. Persahabatan, peran keluarga, relasi dengan anak –cucu, hingga dukungan komunitas akan membantu lansia untuk bisa menjalani hari-harinya dengan lebih bahagia dan bermakna.

“Lebih mengenal diri di usia lanjut” merupakan sekumpulan petunjuk-petunjuk praktis dari ilmu psikologi dan kesehatan mengenai hal-hal yang perlu diingat dan diperhatikan agar lansia dapat mengenal diri dan lingkungannya secara lebih baik. Sebuah cerita pembuka dari Ibu Meutia Hatta memantik inspirasi dan semangat para lansia untuk menjalani hari di usia senja dengan penuh makna.

Buku ini terutama ditujukan bagi para lansia atau mereka yang akan memasuki usia senja sebagai sahabat dalam proses menjalani masa tua yang lebih harmonis dan bahagia. Tidak hanya itu, buku ini juga bermanfaat untuk seluruh anggota keluarga, baik anak, cucu, ataupun siapa saja yang berhubungan dengan lansia agar dapat lebih memahaminya dengan lebih baik.