



## MENCAPAI SUCCESSFUL AGING DI MASA LANJUT USIA MELALUI AKTIVITAS SEHARI-HARI

Martina Marta Lugasi<sup>1</sup>  
Wa Ode Asmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta,  
Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeu, Ciputat, Tangerang Selatan

### Article history

Received: 27 April 2024

Revised: 28 April 2024

Accepted: 29 April 2024

### \*Corresponding author

Email:

martinamartalugasi9999@gmail.com

### Abstrak

Masa lanjut usia seringkali dicap sebagai masa tidak produktif, keterpurukan, tidak berdaya dan merepotkan. Padahal setiap manusia dapat mencapai successful aging di masa tuanya, seperti pada lansia di Desa Bubakan yang mampu mencapai penuaan yang sukses karena di masa tuanya mereka masih aktif beraktivitas menjalankan berbagai kegiatan produktif dan bermanfaat di masa lanjut usianya. Tujuan penelitian ini mengungkapkan upaya-upaya lanjut usia di Desa Bubakan dalam mencapai successful aging khususnya melalui aktivitas kesehariannya. Data yang rujuk adalah data wawancara, observasi dan dokumentasi. Penentuan informan menggunakan Teknik purposive sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa lansia mampu mencapai successful aging dengan salah satu upaya yaitu beraktivitas, yang meliputi Melakukan kegiatan bermanfaat dan disenangi, Memanfaatkan waktu luang untuk beristirahat, melakukan aktivitas gerak fisik, menjalin interaksi yang intens dengan anggota keluarga, dan Terlibat dalam kegiatan sosial di masyarakat.

*Kata Kunci: Aktivitas, Lanjut Usia, Penuaan yang Sukses*

### Abstract

Old age is often labeled as unproductive, devastating, helpless, and troublesome. Even though every human being can achieve successful aging in their old age, such as the elderly in Bubakan Village can achieve successful aging because in their old age they are still active in carrying out various productive and useful activities in their old age. The purpose of this study reveal the efforts of the elderly in Bubakan Village in achieving successful aging, especially through their daily activities. The data referred to are interviews, observations, and documentation. Informant determination using purposive sampling techniques. The results of this study show that the elderly can achieve successful aging with one of the efforts, namely activities, which include doing useful and enjoyable activities, utilizing free time to rest, doing physical movement activities, establishing intense interactions with family members, and being involved in social activities in the community.

*Keywords: Activities, Elderly, Successful Aging*

Copyright © 2024 Author. All rights reserved

## PENDAHULUAN

Manusia mengalami beragam tahapan perkembangan sepanjang hidupnya, dan salah satunya adalah masa lanjut usia. Lanjut usia dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori, mulai dari lansia muda (young old) yang berusia antara 65-74 tahun, lansia tua (old old) yang berusia antara 75-84 tahun, hingga lansia tertua (oldest old) yang berusia di atas 85 tahun. Konsep lanjut usia juga diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998, yang menyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Di dalam undang-undang ini, lanjut usia dibagi menjadi dua kategori, yakni lanjut usia potensial dan lanjut usia tidak potensial (Peraturan pemerintah RI, 1998). Lanjut usia potensial adalah mereka yang masih memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan yang menghasilkan barang dan jasa. Mereka masih mampu berkontribusi secara ekonomi dan sosial dalam masyarakat. Sementara itu, lanjut usia tidak potensial adalah mereka yang sudah tidak mampu mencari nafkah sendiri dan bergantung pada bantuan dari orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Pemahaman mengenai konsep lanjut usia dan pengelompokannya ini penting untuk merancang program-program kesejahteraan dan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok lanjut usia (Rahayu & Asmawati, 2024 & Kusnandar, 2022).

Tahap lanjut usia sering kali ditandai dengan penurunan fungsi tubuh, yang meliputi perubahan pada penampilan fisik, kemampuan fisik dan kognitif, serta aktivitas dan interaksi sosialnya. Meskipun demikian, lanjut usia juga dapat mencapai keberhasilan yang berarti dalam masa tuanya, yang sering disebut sebagai *successful aging*. Sebagaimana yang disampaikan Papalia (2008), banyak individu yang mencapai usia dewasa akhir masih mempertahankan produktivitas, kesehatan fisik yang baik, dan fungsi tubuh yang normal. Kesehatan pada lanjut usia memiliki dampak yang signifikan terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis lansia. Ketika lansia mempertahankan kondisi kesehatan yang baik, mereka memiliki kemampuan untuk menjalani beragam aktivitas dan kegiatan sesuai dengan keinginan mereka.

Kondisi *successful aging* tersebut merupakan dambaan setiap orang ketika nantinya memasuki masa usia lanjut. Semua berharap ketika di masa tua mereka mampu untuk dapat menjalani aktivitas dengan baik meskipun secara biologis mengalami penurunan fungsi, kehidupan bersosialnya masih berjalan, mampu untuk produktif dan masa tua tidak menjadi penghalang dalam menjalankan kesehariannya menjalani pribadi yang bermanfaat bagi keluarga dan kehidupan sosialnya.

Lanjut usia rentan terhadap perasaan kesepian, kejenuhan, dan bahkan merasa tidak berharga. Oleh karena itu, untuk membantu lansia mencapai masa tua yang bermakna, bahagia, dan berkualitas serta mencegah timbulnya perasaan negatif, aktivitas dan kegiatan produktif sangat penting dalam mendukung *successful aging*. Lansia dapat terlibat dalam berbagai aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan dan kesenangannya, seperti bergabung dengan komunitas sebaya, melakukan aktivitas fisik seperti senam, meditasi, berkebun, belajar seni, dan mencari ketenangan untuk menciptakan dampak positif bagi diri mereka sendiri. Melaksanakan aktivitas kecil namun menyenangkan jauh lebih baik daripada hanya menghabiskan masa tua tanpa melakukan sesuatu yang bermakna. Rahmawati & Saidiyah

(2016) dan Medawati (2020), bahwa aktivitas keseharian yang produktif merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan hidup di masa lanjut usia.

Sapudin et al., (2024), lansia saat ini perlu mencapai *successful aging* dengan menjadi lebih produktif dan menjaga kesehatan agar tidak menjadi beban bagi orang di sekitarnya. Sapudin et al., (2024) juga mendukung konsep aktivitas sehari-hari seperti berinteraksi sosial, menyiapkan makanan, berbelanja, membersihkan rumah, menggunakan transportasi, dan menjalankan tugas-tugas harian lainnya dapat mendukung *successful aging*. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa produktivitas dan aktivitas yang positif saat lanjut usia dapat memberikan dampak positif pada kualitas hidup di masa tua. Pandangan ini diperkuat oleh Hasanah (2022) dan Lugasi (2023), yang menunjukkan bahwa tingkat *successful aging* pada lansia meningkat seiring dengan peningkatan aktivitas sehari-hari mereka, sementara tingkat *successful aging* cenderung menurun ketika aktivitas sehari-hari lansia menurun.

Fenomena lansia yang masih produktif dalam menjalankan aktivitas keseharian di masa tuanya juga terjadi di Desa Bubakan, Kecamatan Girimarto, Kabupaten Wonogiri. Lansia di desa ini sudah terbiasa menjalani kegiatan produktif dan turut terlibat aktif dalam kegiatan sosial di masyarakat. Hal tersebut mereka lakukan agar tetap waras di masa lanjut usia. Hal tersebut memungkinkan mereka mampu mencapai penuaan yang sukses (*successful aging* (Lugasi, 2023). Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keingintahuan penulis mengenai bagaimana upaya-upaya lanjut usia di desa bubakan dalam mencapai *successful aging* khususnya melalui aktivitas kesehariannya.

## Kajian Teoritis

*Successful aging* merupakan kondisi keterpuasan hidup di masa lanjut usia. Rowe & Kahn (2015) mendefinisikan *successful aging* sebagai kemampuan mengelola tiga kunci karakteristik yang berupa meminimalisasi risiko kesehatan, fisik dan psikis dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pengelolaan fungsi fisik dan psikis saling berhubungan satu sama lain dan merupakan bentuk cara untuk mencapai *successful aging* (Rahmawati & Saidiyah, 2016). Kemudian, Suadirman (2011) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *successful aging* bukan hanya suatu kondisi lansia berumur panjang namun juga di masa tuanya mereka masih memiliki kondisi fisik yang sehat, berfungsi baik, mandiri dan dapat memberikan manfaat bagi kehidupannya. Kondisi tersebut juga dapat dikatakan masih adanya harapan untuk tetap aktif dalam kehidupan.

*Successful aging* adalah keadaan di mana seseorang merasakan kepuasan hidup di masa tua. Rowe & Kahn (1997), konsep *successful aging* melibatkan kemampuan mengelola tiga aspek utama, yakni mengurangi risiko penyakit dan dampaknya, menjaga fungsi fisik dan psikis, serta tetap terlibat secara aktif dalam kehidupan. Ketiga faktor ini saling terkait dan membentuk kesatuan hierarkis dalam mencapai kondisi *successful aging*, seperti yang diungkapkan oleh Rahmawati & Saidiyah (2016). Suadirman (2011) dalam penelitiannya menggambarkan bahwa *successful aging* tidak hanya berarti mencapai usia lanjut, tetapi juga menjaga kesehatan fisik yang baik, fungsi tubuh yang optimal, kemandirian, dan kemampuan untuk tetap memberi kontribusi dalam

kehidupan. Hal ini mencerminkan adanya harapan untuk tetap aktif dan bermanfaat dalam fase lanjut usia.

Budiarti (2010), faktor-faktor yang memengaruhi successful aging dapat diuraikan sebagai berikut:

- (a) Faktor Fisik dan Kesehatan; Faktor ini mencakup pola hidup sehat yang berkontribusi pada pemeliharaan kesehatan di usia lanjut. Pentingnya pengaturan pola hidup yang sehat sejak dini, seperti mengatur pola makan, mengonsumsi vitamin, berolahraga, dan menjalani rutinitas kerja, sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik.
- (b) Faktor Aktivitas; Aktivitas fisik dan sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik dan psikis. Mengisi waktu luang dengan aktivitas yang positif dan bermanfaat, seperti berkebun, melukis, atau memasak, serta terlibat dalam lingkungan sosial yang mendukung, dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup pada lansia.
- (c) Faktor Psikologis; Sikap positif, kemampuan dalam menghadapi perubahan, dan kemampuan menikmati hidup dengan penuh arti merupakan faktor penting dalam mencapai successful aging. Memiliki keseimbangan emosional dan sikap yang optimis dapat membantu lansia menjalani masa tua dengan lebih tenang dan bahagia.
- (d) Faktor Sosial; Interaksi sosial dan dukungan dari lingkungan sosial, keluarga, dan teman sebaya memiliki peran penting dalam pencapaian successful aging. Rasa diakui, dihargai, dan tidak merasa sendirian dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan membantu mereka menghadapi masa tua dengan lebih bahagia.
- (e) Faktor Religiusitas; Hubungan spiritual dan keterlibatan dalam aktivitas keagamaan juga berperan dalam successful aging. Komitmen pada praktik keagamaan dan keyakinan akan campur tangan Tuhan dalam kehidupan dapat memberikan ketenangan batin dan dukungan moral bagi lansia dalam menghadapi tantangan hidup di masa tua.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami bagaimana aktivitas produktif dapat membantu mencapai successful aging pada lansia di Desa Bubakan, Kecamatan Girimarto, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah. Metode pengumpulan data yang digunakan mencakup wawancara, observasi, dan dokumentasi. Informan dipilih menggunakan metode purposive sampling, dengan memilih 5 lansia yang memenuhi kriteria berusia 60 tahun ke atas, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki kondisi kesehatan yang baik, aktif dan produktif dalam kegiatan sehari-hari, bersedia memberikan informasi sesuai kebutuhan penelitian, dan merepresentasikan kriteria successful aging.

## HASIL DAN DISKUSI

Successful aging merujuk pada kondisi di mana lansia mencapai kepuasan hidup yang memiliki makna di masa tua mereka. Banyak faktor yang dapat menentukan apakah seorang lanjut usia dianggap berhasil atau tidak, yang dapat dinilai dari berbagai aspek, termasuk fungsi organ tubuh yang tetap optimal, kemampuan kognitif, kesehatan mental, produktivitas, keterlibatan dalam kehidupan sosial, dan kondisi ekonomi (Suardiman 2011).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 5 orang informan lansia di di desa bubakan diperoleh hasil dan pembahasan mengenai bagaimana upaya mereka dalam mencapai *successful aging* salah satunya melalui aktivitas kesehariannya, sebagai berikut :

**Tabel 1. Identitas Informan**

Identitas Informan Lansia				
No.	Nama	Jenis kelamin	Usia	Pekerjaan
1.	RK	Laki-laki	69 Tahun	Mantan Kepala seksi Pelayanan Desa, Mantan Kepala Dusun
2.	KD	Laki-laki	70 Tahun	Ketua RT, Petani
3.	YAR	Perempuan	61 Tahun	Pedagang, Petani
4.	PA	Perempuan	64 Tahun	Petani
5.	KA	Laki-laki	70 Tahun	Mantan Kepala Dusun, Petani

Salah satu bentuk kesuksesan penuaan adalah ketika orang tua tetap aktif dan mampu menjalani kehidupan sehari-hari tanpa terhambat oleh batasan fisik atau mental. Mereka bisa menikmati waktu luang dengan melakukan aktivitas yang mereka sukai, seperti terlibat dalam kegiatan komunitas atau melakukan hal-hal yang bermanfaat dan berarti bagi diri mereka sendiri maupun orang lain. Adapun hasil ulasan wawancara di tampilkan dalam Gambar 1.



Informan RK

Upaya Lansia Dalam Mencapai Successful Aging Melalui Aktivitas Produktif Sehari-hari:

- Memanfaatkan waktu luang dengan baik seperti untuk beristirahat dll,
- Melakukan aktivitas yang bermanfaat (mendengarkan murrotal, ke masjid, membersihkan masjid, menjadi imam masjid, menyampaikan khutbah
- Melakukan gerak fisik seperti berolahraga, bersepeda, keliling desa
- Mengobrol dengan keluarga
- Ikut serta dalam kegiatan keagamaan
- Mengambil peran dan kontribusi aktif dalam kegiatan yang ada di masyarakat



Informan KD

Upaya Lansia Dalam Mencapai Successful Aging Melalui Aktivitas Produktif Sehari-hari:

- Memanfaatkan waktu luang untuk beristirahat
- Membiasakan aktivitas fisik yang disenangi seperti pergi ke sawah, berkebun, dll
- Berinteraksi dengan keluarga, bermain dengan cucu
- Ikut serta dalam kegiatan keagamaan
- Melibatkan diri tetap aktif di kehidupan bermasyarakat



Informan YAR

Upaya Lansia Dalam Mencapai Successful Aging Melalui Aktivitas Produktif Sehari-hari:

- Memanfaatkan waktu luang dengan baik
- berkegiatan seperti, memasak, menonton tv, membantu berjualan di warung, mencari pakan ternak
- Melakukan kegiatan fisik jalan pagi, bersih-bersih
- Mengobrol dengan keluarga
- Membantu mengasuh cucu
- Ikut serta dalam kegiatan keagamaan
- Berkontribusi aktif di Masyarakat
- Melakukan hal-hal yang disenangi seperti memasak, pergi



Informan PA

Upaya Lansia Dalam Mencapai Successful Aging Melalui Aktivitas Produktif Sehari-hari:

- Memanfaatkan waktu luang untuk beristirahat, mencari hiburan dengan menonton tv
- Melakukan kegiatan yang disenangi
- Melakukan aktivitas fisik seperti bersih-bersih, menyapu, mencari rumput untuk ternak
- Mengobrol dan bercanda dengan keluarga
- Ikut serta dalam kegiatan keagamaan
- Melibatkan diri dalam kegiatan yang ada di masyarakat



Informan KA

Upaya Lansia Dalam Mencapai Successful Aging Melalui Aktivitas Produktif Sehari-hari:

- Memanfaatkan waktu luang dengan beristirahat, mencari hiburan dengan menonton tv, mengurus ternak, pergi ke kebun
- Berkumpul dengan keluarga
- Ikut serta dalam kegiatan keagamaan
- Turut melibatkan diri dalam kegiatan yang ada di masyarakat

**Gambar 1. Grafik upaya succesful aging dalam aktivitas sehari-hari**

## **Upaya-Upaya Yang Dilakukan Lansia Dalam Mencapai *Successful Aging* Melalui Aktivitas Kesehariannya**

Kegiatan yang dilakukan lansia sehingga di masa tuanya mereka merasa puas, bahagia, dan terhindar dari perasaan negatif (kejujutan, kesepian, rasa tidak berharga dan berdaya) sehingga mereka tergolong dalam lansia yang berhasil, dalam penelitian ini dikategorikan sebagai berikut .

### **1. Melakukan kegiatan bermanfaat dan disenangi**

Lansia di masa tua tentunya rentan terhadap kejujutan dan kesepian, karena selain fungsi fisik yang mulai menurun, lansia juga mulai terbatas lingkup sosialnya. Oleh karena itu mengisi keseharian dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat dan disenangi dapat menghindarkan lansia dari perasaan negative tersebut. sama halnya yang dilakukan kelima informan lansia dalam penelitian ini, mereka melakukan kegiatan yang positif serta menjadi kesenagannya, seperti informan RK yang mengisi waktu luangnya dengan mendengarkan kajian agama, pergi ke masjid, membersihkan masjid, menjadi imam solat berjamaah. Informan lansia lainnya juga melakukan aktivitas produktif seperti berkebun, mengolah kebunnya untuk ditanami hasil panen, kemudian mengurus ternak, mencari rumput untuk pakan melakukan hobi memasak, bersosial, berjualan, mengasuh cucu dan sebagainya.

### **2. Memanfaatkan waktu luang untuk beristirahat**

Kelima informan selalu memanfaatkan waktu luang mereka dengan menyempatkan waktu untuk beristirahat. Cara mereka memaknai beristirahat bermacam-macam, seperti istirahat dengan menyempatkan tidur siang, atau duduk berdiam diri di teras rumah, dan wedangan (menyeduh teh), menonton tv, melakukan pijatan. selepas mereka melakukan kegiatan ataupun rutinitas keseharian yang menggunakan gerak fisik, mereka selalu menyempatkan istirahat, mereka melatih fisiknya agar terbiasa melakukan gerak, namun tetap tidak memaksakan kinerja fisik. Lansia sangat memperhatikan kesehatannya dengan menyempatkan istirahat. Wulandari (2023), aktivitas fisik pada lansia memberikan ruang gerak bagi lansia untuk berfikir positif. Hal ini memberikan energi bagi spiritualnya untuk terlibat dalam aktivitas masyarakat atau mencari hal yang bermanfaat meskipun hanya sekedar menemani atau pekerjaan yang tidak membuatnya lelah.

### **3. Melakukan aktivitas gerak fisik**

Seluruh informan dalam kesehariannya sudah terbiasa melakukan aktivitas yang melibatkan gerak fisiknya. Lansia mengaku merasa bosan apabila sehari saja tidak berkegiatan atau menggerakkan tubuh. Selain sudah menjadi kebiasaan, lansia juga merasa lebih sehat dan merasa fisiknya lebih baik setiap kali rutin membiasakan beraktivitas fisik. Aktivitas yang melibatkan gerak fisik yang dilakukan lansia pada penelitian ini meliputi bersepeda, olahraga jalan pagi, mengurus tanaman, membantu



mengasuh cucu, mengurus ternak, mencari rumput, pergi ke kebun, bersih-bersih (menyapu dan sebagainya) (Husnah, 2018).

#### 4. Menjalin interaksi yang intens dengan anggota keluarga

Rutinitas keseharian, berinteraksi dengan orang tersayang tidak pernah luput untuk tidak dilakukan lansia. Karena keluarga merupakan rumah yang memberikan kehangatan dan timbulnya rasa dicintai bagi lansia terlebih di masa tuanya. Dalam menjalani masa tuanya, seluruh informan lansia dalam penelitian ini selalu melakukan pendekatan dengan anggota keluarganya, seperti sekedar berkumpul di ruang keluarga, bersendau gurau bersama anak cucu, mengobrol dengan pasangan, dan sebagainya. Kehadiran keluarga sangat penting dalam memberikan dukungan emosional bagi lansia. Aktivitas sekedar berkomunikasi dengan anggota keluarga dalam keseharian lansia mampu membuat lansia merasa dihargai, tidak merasa kesepian, dan mampu membuat lansia mencapai kesuksesan di masa tua. Sebagaimana yang disampaikan Suardiman, bahwa kebutuhan berinteraksi dan menjalin komunikasi dengan keluarga, orang lain, maupun sebaya merupakan kebutuhan orang tua agar mereka merasa tetap memperoleh perhatian, dihargai dan dipedulikan kehadirannya. Budiarti (2010) juga menjelaskan bahwa hubungan sosial yang terjalin baik antara lansia dengan lingkungan dekatnya akan membuat lansia merasa diakui dan mampu meningkatkan kualitas hidup lansia di masa tuanya.

#### 5. Terlibat dalam kegiatan sosial di masyarakat

Seluruh informan terlibat dalam kegiatan sosial dan keagamaan yang ada di lingkungannya. Seperti seluruh informan rutin mengikuti pengajian bergilir yang ada di lingkungannya. Lansia juga mengikuti berbagai acara yang diadakan oleh lingkungan sosialnya seperti menghadiri acara kondangan, syukuran, yasinan ketika ada yang meninggal, mengikuti dan turut memeriahkan perayaan hari besar di desa seperti hari kemerdekaan, mengikuti rombongan menjenguk orang sakit ataupun melahirkan, arisan, bersih, desa, rewang, dan sebagainya. Suardiman (2011) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kegiatan kondangan, melayat, rewang (membantu sanak saudara atau tetangga yang punya kerja atau hajatan), kerja gotong royong merupakan kegiatan yang mendatangkan rasa senang. Lansia di desa Bubakan juga berpendapat bahwa keikutsertaannya dalam kegiatan di masyarakat merupakan hal penting yang berpengaruh pada kesehatan psikisnya, dengan turut aktif dalam berbagai kegiatan di masyarakat membuat lansia dapat melakukan interaksi dengan warga ataupun sebayanya. Usia senja tidak menghalangi keaktifan para lansia untuk mengambil peran dalam kehidupan bermasyarakat sebagai warga desa yang tetap produktif. Selain itu, dengan berpartisipasi dalam kegiatan di masyarakat, lansia mampu mempertahankan relasi sosialnya. Hal ini juga sebagai pembuktian mereka bahwa usia lanjut tidak menjadikan dirinya menutup diri dan terasingkan dari lingkungan sosial. Pangkahila

(2013) dan Parahita (2015) menyampaikan 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.

Pandangan sebagian masyarakat masih tergolong negative terhadap lansia, lansia seringkali dianggap sebagai masa kerapuhan, tidak berdaya, menyusahkan orang lain dan ketidakmampuan dalam melakukan berbagai hal. Pandangan ini dipicu karena di masa lanjut usia lansia mulai mengalami penurunan fungsi fisik. Namun dalam penelitian ini diberikan gambaran bahwa, lansia di masa tuanya masih dapat berkontribusi dalam berbagai hal, melakukan aktivitas yang produktif, mengembangkan diri, dan berguna bagi sekitarnya, sehingga di masa tuanya mereka dapat mencapai kesuksesan (*successful aging*). Keberadaan lansia juga tidak dianggap menyusahkan, bahkan lansia masih merasa optimis dan berdaya dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang bermanfaat bagi dirinya maupun lingkungannya. Usia lanjut tidak menghalangi lansia untuk terus aktif berkegiatan, mulai dari beraktivitas fisik seperti olahraga, berkebun, bertani, berjualan, mengurus ternak, beribadah, dan juga tidak membatasi mereka untuk berkontribusi dalam lingkungan masyarakat seperti tidak pernah ketinggalan untuk mengikuti pengajian, bersih desa, kondangan, arisan, rewang, dan kegiatan-kegiatan sosial lain yang diadakan di daerah atau lingkungannya. Lansia akan selalu memberikan energi positif dan kegiatan positif dengan memberikan kesempatan bagi lansia untuk terlibat dalam setiap aktivitas di lingkungan. Hal ini memberikan bagi lansia bahwa suaranya dan keberadaannya masih menjadi penentu.

Sebagaimana menurut penelitian yang dilakukan oleh Glass, Seeman, Herzog, Kahn & Berkman, dalam buku Suardiman (2011), penelitian tersebut berpendapat bahwa aktivitas produktif memiliki peran yang penting dalam pencapaian *successful aging*. Masa usia lanjut bukan hanya masa sekedar melanjutkan hidup, namun usia lanjut adalah masa dimana seseorang mampu melakukan lebih dari itu, di masa usia lanjut seseorang dapat tetap melakukan apapun yang mereka butuhkan dan inginkan yang mampu menimbulkan kesenangan dan berdampak baik bagi dirinya. Suardiman menambahkan bahwa aktivitas yang mengandungi kegiatan yang produktif bagi lansia akan menambah potensi umur dan memiliki tambahan kekuatan (*successful aging*).

Glass, Seeman, Herzog, Kahn, dan Berkman pada tahun 1995, dalam buku Suardiman (2011), disimpulkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas produktif memainkan peran penting dalam mencapai penuaan yang sukses. Penuaan bukan hanya tentang menjalani hidup, tetapi juga tentang kemampuan untuk melakukan lebih dari itu. Pada masa lanjut usia, seseorang masih dapat melakukan hal-hal yang mereka butuhkan dan inginkan, yang mampu memberikan kebahagiaan dan manfaat yang positif bagi diri mereka sendiri. Suardiman menambahkan bahwa setiap aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh lansia dapat memberikan nilai tambah bagi dirinya dan orang lain. Semangat yang ditular memberikan energi baru dan memberikan kesempatan pada bagi

lansia untuk lebih berkarya lebih dari sekedar kesehatan akan tetapi untuk memberikan manfaat bagi orang banyak (*successful aging*).

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dari penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Salah satu faktor dalam mencapai *successful aging* yaitu aktivitas. Dengan beraktivitas, memiliki rutinitas dan kegiatan yang produktif, lansia akan merasa dirinya berguna, berdaya, dan rentan mengalami perasaan negatif seperti rasa kesepian, bosan, dan tidak berguna. Melakukan kegiatan yang disenangi dan bermanfaat akan membuat lansia merasa bahagia dan merasakan keterpuasan dalam memaknai hidup, sehingga di masa tuanya mereka mampu mencapai penuaan yang sukses.
2. Upaya-upaya dalam mencapai *successful aging* melalui aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan berbagai hal seperti melakukan kegiatan bermanfaat dan disenangi seperti berkebun, olahraga, memasak, bersosial, dan sebagainya, kemudian memanfaatkan waktu luang untuk beristirahat, melakukan aktivitas gerak fisik, menjalin interaksi dengan anggota keluarga, dan turut terlibat dalam kegiatan sosial di masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis dapat memberikan saran-saran antara lain :

1. Bagi masyarakat khususnya lansia, penting untuk memahami dan menginternalisasi bahwa di masa tua, mereka masih mampu melakukan aktivitas yang produktif dan bermanfaat bagi diri sendiri serta lingkungan sekitarnya. Lansia memiliki potensi untuk mencapai penuaan yang sukses, berbeda dengan persepsi umum yang menganggap bahwa lanjut usia identik dengan ketidakmampuan. Lansia juga dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat.
2. Bagi orang-orang yang belum memasuki tahap lanjut usia, disarankan untuk mempersiapkan diri dan menggunakan waktu muda mereka secara efektif, sehingga di masa tua mereka nanti dapat menjadi lansia yang produktif, tetap aktif dalam masyarakat, dan berhasil mencapai penuaan yang sukses.

## REFERENSI

- Budiarti, Ritma. (2010). Faktor-Faktor *Successful Aging*. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hasanah, Nur. 2022. Aktivitas sehari-hari dan *Successful Aging* Pada Lansia. *Jurnal keperawatan*. 16 (1), 82-86.
- Husnah, Wabilia. 2018. Aktivitas Mengisi Waktu Luang Untuk Lansia Di Tiongkok : Studi Kasus Hong Kong. *Jurnal Kajian Wilayah*. 9 (2), 124-137.
- John W. Rowe & Robert L. Kahn . 1997. *Successful Aging*. *The Gerontologist*. 37 (4), 433-440.
- Kusnandar, Viva Budi. (2022, Mei). Ada 30 juta penduduk lansia di Indonesia pada 2021. *Databoks*. Diakses pada 30 Agustus 2022 <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ada-30-juta-penduduk-lansia-di-indonesia-pada-2021>
- Lugasi, Martina Marta. 2023. Gambaran Pencapaian *Successful Aging* Pada Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga (Studi Fenomenologi di Desa Bubakan, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri, Jawa Tengah). Jakarta : Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Medawati, Riris. 2020. Analisis Faktor *Successful Aging* Pada Lansia Yang Bekerja Sebagai Petani. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. (5) 1, 26-32.
- Pangkahila, A.J. 2013. Pengaturan Pola Hidup dan Aktivitas Fisik Meningkatkan Umur Harapan Hidup. *Sport and Fitness Journal*. 1, 1-7.
- Papalia, Diane E. 2008. *Human Development*. New York: McGraw-Hill
- Parahita, N. (2015). Hubungan Aktivitas Sosial, Interaksi Sosial, dan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Utara Kota Denpasar. 27-28.
- Peraturan Pemerintah Indonesia. 1998. Undang-undang RI nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia. Jakarta: kementerian Sekretaris Negara RI.
- Rahayu, VH., Asmawati WO. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kesepian Lanjut Usia Pada Latar Belakang Pedesaan Di Kabupaten Bogor. *HUMANUS : Jurnal Sosiohumaniora Nusantara* , 1 (2), 264-275. <https://doi.org/10.62180/kzcxj656>.
- Rahmawati, Funi & Satih Saidiyah. 2016. Makna Sukses di Masa Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.3 (1), 51-68.
- Rowe, J.W. and Kahn, R. L. (2015). *Successful Aging 2.0: conceptual expansions for the 21st century*. *Journals of Gerontologist , Series B ; Psychological Sciences and social sciences* pp 1-4.

Sapudin, A., Nyrhayati, T., Hamzah, A., Supriadi., Waluya, NA., Sugiyanto., Sunandar, K., Wahyudin, D., Wahyudi, U. 2024. Antologi Pendidikan Masyarakat dalam Bidang Kesehatan . Disunting oleh Sihombing, Ferdinan. Purbalingga: Eureka Media Aksara.

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

Wulandari, I. 2023. Hubungan pemenuhan kebutuhan spiritual dengan tingkat kecemasan lansia di panti werdha.Skripsi. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.