



## Hubungan Pertumbuhan dan Perkembangan Lansia Ditinjau dari Pola Hidupnya

I Ketut Mahardika<sup>1</sup>, Angelina Dabayo Disma Sharita<sup>2</sup>, Ariqoh Agustinada<sup>3</sup>,  
Irfan Fadilah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>S1 Pendidikan IPA FKIP Universitas Jember,

<sup>1</sup>S1 Pendidikan Fisika FKIP Universitas Jember,

<sup>1</sup>S2 Pendidikan IPA FKIP Universitas Jember,

<sup>1</sup>S3 Pendidikan IPA FKIP Universitas Jember

---

### Abstract

Received: 01 Mei 2024

Revised: 08 Mei 2024

Accepted: 15 Mei 2024

*This research aims to look at the growth and development of the elderly with their lifestyle. This research uses a literature view which is carried out by looking at several pieces of literature from other articles. The results obtained in this article are that growth and development in the elderly can be balanced with a good or positive lifestyle, one of which is an elderly exercise lifestyle. This lifestyle is balanced by doing exercise for the elderly. Physical benefits include, physical fitness, body balance, breathing, and reduced blood pressure in hypertensive elderly. Psychological benefits include improving sleep quality, insomnia, depression or stress.*

**Keywords:** Elderly, growth, development, exercise

(\*) Corresponding Author: [angel.disma@gmail.com](mailto:angel.disma@gmail.com)

**How to Cite:** Mahardika, I. K., Sharita, A. D. D., Agustinada, A., & Fadilah, I. (2024). Hubungan Pertumbuhan dan Perkembangan Lansia Ditinjau dari Pola Hidupnya. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11424067>.

---

## PENDAHULUAN

Menurut WHO lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas, dan tahap akhir siklus kehidupan perkembangbiakan normal yang dialami oleh individu. Usia lanjut merupakan seseorang yang mengalami proses pertumbuhan dalam jangka waktu tertentu (Notoatmojo, 2018). Lanjut usia adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia ditandai dengan beberapa perubahan fisik, psikologis, maupun sosial (Kuntjoro, 2022). Masa tua berarti terjadinya kemunduran secara fisik maupun psikisnya. Kemunduran secara fisik biasanya di tandai dengan adanya kulit mengendor, rambut putih, penurunan pendengaran, penurunan penglihatan, dan Gerakan lambat, serta adanya kelainan fungsi organ vital.

Proses penuaan ini menjadi pengaruh dalam kehidupan lansia, dan setiap perubahan memerlukan penyesuaian diri, padahal dalam kenyataannya semakin tua usia semakin kurang fleksibel dalam menyesuaikan perubahan yang ada.

Dalam rentang kehidupannya manusia akan melewati beberapa tahap



perkembangan, mulai dari kelahiran, masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, usia lanjut dan berakhir dengan datangnya kematian. Masa kelahiran adalah saat individu lahir, dua minggu setelah kelahirannya individu memasuki masa bayi. Masa kanak-kanak dimulai pada usia dua tahun. Masa remaja dimulai pada usia 13 tahun. Masa dewasa dibagi menjadi dewasa dini (21-30 tahun), dan dewasa akhir (40-60) tahun. Masa usia lanjut dimulai saat seseorang memasuki usia 60 tahun (Hurlock, 2000). Hurlock juga mengemukakan bahwa usia lanjut dibagi menjadi usia lanjut dini (60-70 tahun) dan usia lanjut akhir (70 keatas). Seseorang yang berada pada masa usia lanjut sering disebut lanjut usia (lansia). Pertumbuhan dan perkembangan seseorang setelah kelahirannya akan terus meningkat hingga masa remaja, kemudian mengalami stagnansi hingga akhir masa dewasa akhir, kemudian dari dewasa akhir akan mengalami penurunan hingga masa usia lanjut (Hurlock, 2000).

Tahap perkembangan pada masa usia lanjut berkaitan dengan perubahan yang diakibatkan oleh penurunan fungsi organ tubuh. Beberapa perubahan yang terjadi pada lansia antara lain penyusutan berat badan dan peningkatan jumlah lemak pada bagian tubuh yang kurus, berkurangnya jumlah air dalam tubuh, munculnya keriput karena berkurangnya kekencangan kulit, penurunan kemampuan sistem Cardiovascular yang dapat mengurangi kemampuan hati untuk merespon stress, tulang keropos, sensitivitas mata terhadap warna berkurang karena perkembangan lensa mata, penurunan kemampuan pupil menyebabkan penglihatan menjadi kabur, persepsi pendengaran terhadap frekwensi tinggi berkurang, penurunan performansi intelektual, dan juga psikomotor menjadi lambat (Kane, 1989). Penurunan fungsi organ tubuh membuat lansia rentan terhadap berbagai jenis penyakit yaitu diantaranya seperti, penyakit rematik, tekanan darah tinggi, jantung koroner, diabetes mellitus, osteoporosis, dan penyakit lain yang beresiko kematian (Kedaulatan Rakyat, 2005).

Perubahan yang terjadi pada lansia membuat mereka tampak tak berdaya sehingga anggota masyarakat lainnya mengurangi keterlibatan dan tanggung jawab lansia dalam kegiatan di lingkungan sosial maupun lingkungan kerjanya. Perlakuan tersebut kadang membuat lansia tidak percaya diri, lansia berpikir bahwa dirinya sudah tidak berguna dan tidak diperlukan lagi. Hal itu dapat menyebabkan munculnya beberapa penyakit psikologis berupa stres dan depresi (Kane, 1989). Tanpa adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan untuk mencegah dan menanggulangnya, stres dan depresi dapat mengganggu kemampuan lansia untuk beraktivitas dalam kehidupannya sehari-hari, bahkan dapat menyebabkan kematian pada lansia yang kemampuan merespon stresnya telah menurun. Seperti yang diprediksikan oleh WHO, stres dan depresi akan menjadi 10 besar penyakit yang menyebabkan kematian atau menurun drastisnya kualitas kesehatan masyarakat (Kompas, 2005).

Kondisi-kondisi fisik lansia pada masa usia lanjut serta pandangan umum yang membuat lansia tampak lemah, tidak berguna dan tidak diperlukan lagi menyebabkan kegelisahan dan anggapan masa usia lanjut sebagai masa yang tidak menyenangkan, masa usia lanjut adalah masa kehilangan; kehilangan peran sosial, kehilangan penghasilan, kehilangan teman dan saudara karena kematian atau karena mobilitas, selain itu sejalan dengan menurunnya kondisi fisik lansia

mengalami kecemasan akan datangnya kematian (Kane, 1989). Seperti yang telah diketahui masa usia lanjut adalah proses akhir dalam tahap pertumbuhan manusia yang berakhir dengan kematian, hal ini kadang menyebabkan lansia takut dalam menjalani masa usia lanjutnya (Siswati dan Haditono, 1999), sehingga lansia tidak tenang dalam menjalani hari tua yang sebenarnya dapat diisi dengan kegiatan yang menyenangkan atau melanjutkan hobi yang dulu tidak dapat dilakukan karena padatnya pekerjaan, dengan melakukan kegiatan menyenangkan yang masih mampu dilakukan lansia akan mendapatkan kepuasan di masa tuanya dan mencapai kebahagiaan di masa tua atau yang lebih sering disebut dengan optimum aging.

Menjadi tua semua orang akan mengalami karena disebabkan semakin bertambahnya usia maka akan ditandai dengan adanya perubahan anatomis dan fisiologis yaitu merupakan proses menua dan akan menyebabkan penurunan kualitas hidup sehingga status lansia dalam kondisi sehat sakit. Selain itu kualitas hidup yang kurang baik biasanya dapat dilihat berkurangnya kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan. Fungsi organ dalam tubuh akan mengalami penurunan akibat terjadinya proses menua. Lansia cenderung akan mengalami penurunan pada fisik, sistem psikologis, psikososial yang dialami lansia berhubungan dengan keterbatasan kegiatan kerjanya, dan perubahan kognitif. Penurunan pada sistem psikologis ini dapat mempengaruhi daya ingat yang menurun, kewaspadaan yang meningkat, berkurangnya gairah seksual, dan perubahan pola tidur (gangguan tidur).

Semakin bertambahnya usia, presentase penduduk lansia mengalami keluhan kesehatan semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Jumlah keluhan kesehatan di Indonesia pada lansia perempuan 52,31% lebih tinggi dibandingkan persentase dengan lansia laki-laki yaitu 49,74%. Jumlah keluhan kesehatan selama sebulan terakhir di provinsi Banten 51,90% bagian kota, 62,52% di daerah, 52,17 pada lansia laki-laki, dan 58,99% pada lansia perempuan (Badan Pusat Statistik, 2019). Terdapat 64,58% lansia dengan kualitas hidup yang kurang, 61,1% dengan aktivitas sosial yang kurang, dan 52,8% lansia dengan interaksi yang kurang.

Dari penjabaran diatas maka diperlukan pola hidup yang cocok dilakukan oleh lansia, berdasarkan perkembangan dan pertumbuhan yang dialami oleh lansia. Oleh karena itu dibutuhkan artikel dengan judul Hubungan Pertumbuhan Dan Perkembangan Lansia Ditinjau Dari Pola Hidupnya.

## **METODE**

Sumber literature review ini disusun yang diawali dengan pemilihan topik kemudian sumber dari studi ini diambil dari pencarian dari buku, beberapa artikel dan jurnal yang telah dipublikasi. Penelusuran pada studi ini diperoleh dari internet menggunakan situs Science Direct, dan Google Scholar yang menggunakan keyword “pertumbuhan dan perkembangan” dan “lansia.

Pencarian kelayakan artikel yang terpilih untuk tinjauan dalam penelitian ini diringkaskan dan dilakukan pencarian secara matematis.

## **HASIL**

Dari Handayani.S (2022) dan Soeharto, (2022) Domain kualitas hidup ini dibagi menjadi 4 yaitu kesehatan fisik, kesehatan jiwa, hubungan sosial, dan lingkungan. Dari beberapa artikel yang terpilih tema yang didapatkan dari kajian pustaka ini adalah pertumbuhan dan perkembangan pada lansia dengan menanamkan pola hidup yang baik dapat menghindari dari beberapa dampak negatif. Pola hidup ini adalah dengan menyeimbangi melakukan senam pada lansia. Manfaat fisik: Kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernafasan, dan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Manfaat pada psikologis dapat memperbaiki kualitas tidur, penurunan tingkat insomnia, penurunan tingkat depresi dan stress.

## **PEMBAHASAN**

Lansia adalah bukan suatu penyakit, tetapi tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi, dan sistem tubuh itu bersifat alamiah atau fisiologis. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh. Pada umumnya tanda yang terjadi pada proses menua mulai tampak saat usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalah pada usia sekitar 60 tahun.

Senam lansia dapat menjadi intervensi yang dapat meningkatkan aspek-aspek kualitas hidup lansia sesuai dengan hasil artikel-artikel penelitian yang sudah dipilih. Senam lansia adalah serangkaian gerakan yang terarah dan teratur kemudian diikuti oleh para lansia yang pelaksanaannya dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan raga secara fungsional.

Melakukan senam lansia dapat menjadi intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup sesuai dengan hasil telaah kajian artikel-artikel penelitian terpilih. Hasil dari penelitian Kowel, dkk (2016) menjelaskan dalam penelitian ini terdapat hal positif yang dirasakan lansia setelah senam lansia bahwa responden mengalami peningkatan kebugaran tubuh, nafsu makan meningkat, peningkatan mobilitas, kualitas pernafasan meningkat, derajat kelelahan otot mengalami penurunan, menghilangkan nyeri bahu kronis, keinginan kerja meningkat, dan mengalami perubahan positif pada ADL. Hasil dari penelitian Nur Iffah (2019) menjelaskan Setelah dilakukan senam terlihat perkembangan yang didapatkan pada lansia seperti bisa bersosialisasi dalam senam, bisa lebih banyak berkomunikasi, ada perubahan perilaku dimana lansia mulai sering bertegur sapa, dan bercanda.

## KESIMPULAN

Hasil dari literature review ini bahwa pertumbuhan dan perkembangan pada lansia agar memperoleh hidup yang sehat dapat dilakukan dengan pola hidup yang sehat, salah satunya senam lansia dapat memiliki beberapa manfaat yaitu : manfaat pada fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernafasan, dan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Manfaat pada psikologis dapat memperbaiki kualitas tidur, penurunan tingkat insomnia, penurunan tingkat depresi, penurunan tingkat stres, dan manajemen nyeri. Manfaat sosial dan lingkungan, serta manfaat fungsi kognitif dapat meningkatkan kognitif. Dengan melakukan senam lansia 3 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit dan maksimal 40 menit dengan waktu >4 minggu akan lebih efektif mendapatkan banyak manfaatnya kualitas hidup lansiapun akan mengalami peningkatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, Nyoman Et Al. 2016. "Perbandingan Kombinasi Bergantian Senam Lansia Dan Latihan Core Stability The Comparison Of Turn Combination Of Elderly Gymnastic And Core Stability Exercise With Elderly Gymnastic Only To Increase." *Sport And Fitness Journal* 4(1): 1–15.
- Iffah, Nur. 2020. "Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Posyandu Kel. Madyopuro, Kec. Keungkandang Malang." *Conference On Research & Community Services*: 433–41.
- Kowel, Richard, Herlina IS Wungouw, And Vanda D Doda. 2016. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Derajat Depresi Pada Lansia Di Panti Werda." *Jurnal E-Biomedik (Ebm)* 4.
- Mardius, Ali, And Yuni Astuti. 2018. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang." *Journal Of Education Research And Evaluation* (November).
- Meril Valentine Manangkot, et al. 2016. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading." *Jurnal Keperawatan Community Of Publishing In Nursing (Coping) Ners* (April): 24–27.
- Rusmawan, Uus. 2019. *Teknik Penulisan Tugas Akhir Dan Skripsi Pemograman*. Jakarta: Pt Gramedia