

KEBUTUHAN LANJUT USIA DAN PEMENUHAN KEBUTUHAN LANJUT USIA

Rizky Nur Zannah Pardede¹, Ramadan Lubis², Riswan Pasaribu³, Ihsan Rinaldi Lubis⁴,
Intan Fazira⁵, Hafsa Winona Pohan⁶
rizkynurjannah889@gmail.com¹, ramadanlubis@uinsu.ac.id², riswanpasaribu@gmail.com³,
ihsanrinaldilubis@gmail.com⁴, intanfzraaa@gmail.com⁵, hafsahpohan2003@gmail.com⁶

UINSU

ABSTRAK

Hirarki kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow, kebutuhan dasar lanjut usia, dan pemenuhan kebutuhan pada lansia. Pembahasan dimulai dengan menjelaskan hirarki kebutuhan menurut Maslow yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, dicintai dan dimiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri. Kemudian dibahas mengenai kebutuhan dasar lanjut usia yang meliputi fisik, psikis, sosial, ekonomi dan spiritual. Kebutuhan fisik mencakup makanan, pakaian, tempat tinggal, dan kesehatan. Sedangkan kebutuhan psikis berkaitan dengan lingkungan sosial yang mendukung. Penulis juga membahas tentang bagaimana upaya pemenuhan kebutuhan dasar lanjut usia, antara lain melalui dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar. Faktor sosial berpengaruh pada kualitas hidup lansia. Disini penulis melakukan penelitian terhadap seorang lansia tentang bagaimana kebutuhan dasar, psikis, sosial, serta emosional dan bagaimana pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut.

Kata Kunci: Kebutuhan, Pemenuhan Kebutuhan, Lanjut Usia.

Abstract

Hierarchy of human needs according to Abraham Maslow, basic needs of the elderly, and fulfillment of needs in the elderly. The discussion begins by explaining Maslow's hierarchy of needs, namely physiological needs, security, being loved and belonging, esteem, and self-actualization. Then it discusses the basic needs of elderly people which include physical, psychological, social, economic and spiritual. Physical needs include food, clothing, shelter, and health. Meanwhile, psychological needs are related to a supportive social environment. The author also discusses how to fulfill the basic needs of elderly people, including through social support from family and the surrounding environment. Social factors influence the quality of life of the elderly. Here the author conducted research on an elderly person about basic, psychological, social and emotional needs and how to fulfill these needs.

Keywords: Needs, Fulfillment of Needs, Elderly.

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu neonatus, toodler, pra school, school, remaja, dewasa dan lansia. Tahap berbeda ini dimulai baik secara biologis maupun psikologis.

Penuaan bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu proses dimana daya tahan tubuh terhadap rangsangan internal dan eksternal menurun. Namun perlu diwaspadai bahwa ada berbagai penyakit yang sering menyerang orang lanjut usia. Proses penuaan dimulai ketika seseorang mencapai usia dewasa, dengan kematian tubuh secara bertahap, diawali dengan hilangnya jaringan, misalnya pada otot, sistem saraf, dan jaringan lainnya. Faktanya, tidak ada batasan tegas pada usia berapa penampilan seseorang mulai memburuk. Fisiologi organ tubuh setiap orang sangat bervariasi, baik pada masa puncak maupun masa

kemunduran. Proses penuaan merupakan akumulasi progresif dari berbagai perubahan fisiologi organ tubuh yang terjadi seiring berjalannya waktu. Selain itu, proses penuaan juga meningkatkan kemungkinan penyakit dan kematian. (Lilik Ma'rifatun dan Azizah 2011).

Upaya seseorang dalam memenuhi kebutuhannya sebagai manusia adalah dengan memenuhi suatu kebutuhan yang sangat mendasar dan penting. Untuk memulihkan tingkat kesehatan yang lebih optimal, kebutuhan dasar Anda harus terpenuhi. Maslow menguraikan lima kebutuhan bertingkat: kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri. Ketika satu kebutuhan terpenuhi, muncullah kebutuhan kepuasan tingkat tinggi lainnya.

METODE PENELITIAN

Studi ini dilakukan dengan menerapkan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Menurut Bogdan dan Tylor Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan sebagainya, yang dialami oleh subjek penelitian. Pendekatan ini bersifat holistik, dengan cara memberikan deskripsi melalui kata-kata dan bahasa untuk menggambarkan fenomena yang diamati. Penelitian ini dilakukan dengan melalui cara observasi, yaitu dengan melakukan studi dokumentasi dan wawancara terhadap seorang lansia yang beridentitas sebagai berikut:

Nama : Hj. Zuraida Lubis
Usia : 67 Tahun
Alamat : Jl. Taut Gg. Kasih No. 1b.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Abraham Maslow Hirarki kebutuhan adalah bahwa motivasi manusia diorganisasikan dalam sebuah hirarki kebutuhan yaitu suatu susunan kebutuhan yang sistematis, suatu kebutuhan dasar harus dipenuhi sebelum kebutuhan dasar lainnya muncul. (Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan 2013). Maslow membuat daftar kebutuhan-kebutuhan berikut berdasarkan kebutuhan potensial: kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki, kebutuhan akan rasa hormat, dan kebutuhan aktualisasi diri. Menurut Maslow, individu pada umumnya menginginkan hubungan cinta dengan orang lain dan rasa memiliki pada kelompoknya pada khususnya, dan individu akan melakukan segala upaya untuk mencapai tujuan tersebut. Orang-orang pasti menginginkan tempat seperti ini lebih dari apa pun di dunia ini.

1. Kebutuhan fisiologis meliputi pangan dan papan. Kita memastikan nutrisi yang tepat, termasuk makanan pokok dan buah-buahan, mulai dari dukungan perawatan bagi lansia hingga kebutuhan hidup sehari-hari seperti sandang, pangan, dan kesehatan. Selain makanan, beberapa hewan memenuhi kebutuhan fisiologisnya berupa tempat berteduh, fasilitas melalui pakaian, dan tempat tinggal yang nyaman dan bersih.
2. Kebutuhan akan rasa aman tidak hanya mencakup penyediaan tempat tinggal yang nyaman dan bersih di panti jompo untuk menjaga kesehatan, tetapi juga pelaksanaan tugas seperti memberikan pengajaran agama seperti pengajaran Al-Qur'an dan Tawziyya. Bagaimana kebutuhan keselamatan lansia terpenuhi bergantung pada kondisi lansia dan kebutuhannya. Menurut Maslow, orang yang kurang percaya diri berperilaku seperti anak yang kurang percaya diri. Mereka selalu bertindak seolah-olah mereka berada dalam ancaman besar. Orang yang merasa tidak aman memiliki kebutuhan berlebihan akan ketertiban dan stabilitas serta berusaha menghindari hal-hal yang tidak biasa dan tidak terduga.

3. Kebutuhan akan kasih sayang meliputi perhatian terhadap orang lanjut usia, kegiatan sehari-hari petugas panti jompo merawat orang lanjut usia dengan penuh perhatian, sikap baik petugas panti jompo, dan pengasuh di panti jompo. Tergantung pada kondisi lansia dan emosi individu, terpenuhi atau tidaknya kebutuhan akan cinta sangat bergantung pada individu pekerja. Namun secara umum, Anda perlu berhati-hati dalam memuaskan kebutuhan cintanya. Ketika kebutuhan fisiologis dan kebutuhan rasa aman terpenuhi, timbullah kebutuhan akan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki. Kebutuhan ini mencakup dorongan untuk melihat orang lain sebagai anggota komunitas sosial. Bentuk pemenuhan kebutuhan tersebut antara lain kebutuhan interpersonal seperti persahabatan, keinginan mempunyai pasangan dan keturunan, kebutuhan keakraban dengan keluarga, dan kebutuhan memberi dan menerima kasih sayang. Orang yang kebutuhan cintanya relatif terpenuhi sejak masa kanak-kanak tidak merasa panik ketika cintanya ditolak. Dia akan sangat yakin tentang hal itu. Dia diterima oleh orang yang dicintainya.

Dia tidak akan depresi jika orang lain menolaknya. Bagi Maslow, cinta berarti hubungan yang sehat dan penuh kasih antara dua orang yang mencakup rasa saling percaya. Cinta sering kali menyakitkan ketika salah satu pasangan takut akan kelemahan atau kesalahannya sendiri. Maslow juga mengatakan bahwa kebutuhan akan cinta mencakup cinta untuk memberi dan cinta untuk menerima. Kita harus memahami cinta, mampu mengajarkannya, menciptakannya, dan meramalkannya. Jika tidak, dunia akan terjerumus ke dalam gelombang permusuhan dan kebencian.

4. Kebutuhan akan rasa syukur mendorong seseorang untuk merasa dihargai dengan cara aktif mengungkapkan rasa hormat (terima kasih) kepada orang yang lebih tua, berpartisipasi dalam kegiatan dan pertemuan, serta mengajari orang yang lebih tua untuk menghabiskan waktu luangnya dengan berbincang-bincang dengan orang yang lebih tua membuat mereka merasa baik dan pertimbangan dalam lingkungan kerja, kegiatan aktif dan evaluasi, pemahaman dan pemahaman terhadap kondisi lansia, serta kerjasama dalam perawatan lansia di rumah. Perbedaan kebutuhan kompensasi masing-masing pekerja bergantung pada kondisi lansia dan hubungan antara pekerja dan lansia.
5. Tingkat terakhir dari kebutuhan dasar Maslow adalah aktualisasi diri, atau kebutuhan untuk membuktikan dan menunjukkan diri kepada orang lain. Pada tahap ini, seseorang menyadari potensi penuhnya. Kebutuhan aktualisasi diri bukan tentang keseimbangan, tetapi tentang keinginan yang terus menerus untuk mewujudkan potensi. Maslow menggambarkan kebutuhan ini sebagai keinginan untuk menjadi diri kita sendiri, untuk memanfaatkan kemampuan kita sebaik-baiknya, untuk menjadi apa yang kita mampu. Awalnya, Maslow percaya bahwa kebutuhan akan aktualisasi diri muncul segera setelah kebutuhan akan harga diri terpuaskan. Namun, pada tahun 1960an, banyak anak muda di Brandeis menyadari bahwa meskipun kebutuhan kecil mereka, seperti ketenaran dan harga diri, telah terpenuhi dengan baik, mereka belum mencapai aktualisasi diri. (Parasara Brahmani Lalas 2021).

Manusia mempunyai kebutuhan dasar, dan kebutuhan dasar tersebut diperlukan manusia untuk menjaga keseimbangan fisiologis dan psikologis. Demikian pula para lansia di panti jompo yang tidak lagi tinggal bersama keluarganya membutuhkan kasih sayang dari keluarga dan orang-orang di sekitarnya. Ketika kebutuhan fisiologis dan kebutuhan rasa aman terpenuhi, muncullah kebutuhan akan kasih sayang. Kebutuhan ini mencakup dorongan untuk melihat orang lain sebagai anggota komunitas sosial. Bentuk pemenuhan kebutuhan tersebut antara lain kebutuhan interpersonal seperti kebutuhan akan keakraban dengan keluarga dan kebutuhan untuk memberi dan menerima kasih sayang. (Frank G. Goble 2006).

Ketika kemampuan fisik dan mental menurun, kebutuhan orang lanjut usia meningkat dan pekerjaan yang harus dilakukan oleh orang-orang di sekitar mereka dapat meningkat. Kebutuhan lansia meliputi kebutuhan fisik, kebutuhan perumahan, kebutuhan psikologis, kebutuhan sosial, kebutuhan ekonomi, dan kebutuhan spiritual. Kebutuhan fisik lansia meliputi pangan, sandang, papan, dan kesehatan. Kebutuhan asupan makanan biasanya tiga kali sehari atau dua kali sehari. Makanan yang tidak keras, asin, atau rendah lemak. Kebutuhan sandang, anda memerlukan pakaian yang nyaman. Pemilihan warna disesuaikan dengan budaya setempat. Model disesuaikan dengan usia dan kebiasaan Anda. Frekuensi pembelian biasanya setahun sekali. Kebutuhan akan hunian pada umumnya memerlukan sebuah rumah yang nyaman untuk ditinggali.

Mereka tidak terkena panas, hujan, dingin atau angin, terlindung dari bahaya, mampu melakukan aktivitas sehari-hari, dan memiliki toilet serta fasilitas yang layak untuk lansia di dekatnya. Pelayanan kesehatan terhadap lansia sangatlah penting. Anda harus selalu membawa obat ringan di dekat Anda. Jika Anda sakit, harap segera diobati. Kita memerlukan fasilitas pelayanan kesehatan rutin yang murah, gratis dan mudah dijangkau. Kebutuhan psikologis mengacu pada kondisi lansia yang rentan dan membutuhkan lingkungan sosial yang memahami dan memahaminya. Orang yang lebih tua membutuhkan teman yang sabar dan pengertian. Mereka membutuhkan teman untuk diajak bicara, kunjungan kerabat, sering menyapa, keinginan untuk mendengarkan nasihat. Lansia juga membutuhkan relaksasi dan silaturahmi dengan kerabat dan masyarakat. Orang lanjut usia membutuhkan orang lain dalam hubungan sosialnya. Khususnya kelompok kegiatan dan masyarakat sekitar melalui saudara, kolega, kegiatan keagamaan, olah raga, arisan, dan lain-lain. (Afiatin Tina, dkk 2018).

Orang lanjut usia yang tidak memiliki pendapatan stabil memerlukan dukungan finansial. Terutama kerabatnya. Dari segi ekonomi, lansia yang tidak memiliki potensi membutuhkan uang untuk menghidupi dirinya sendiri. Lansia yang masih produktif memerlukan dukungan keterampilan, UEP (Usaha Ekonomi Produktif), dan modal usaha untuk memperkuat usahanya. Karena kebutuhan rohani mereka, mereka biasanya menghabiskan waktu mereka untuk menghadiri kebaktian gereja. Melalui ibadah, para lansia memperoleh kedamaian batin, pencerahan, dan ketenangan dalam menghadapi usia lanjut. Mereka sangat ingin generasi penerus benar-benar menjalankan ibadah. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kualitas hidup mengacu pada sikap individu terhadap posisinya dalam hidup, termasuk minat, tujuan hidup, harapan, dan standar, sesuai dengan sistem budaya dan nilai-nilai di mana dia atau dia hidup. Itu pengakuan ahli. Kualitas hidup merupakan pengalaman internal seseorang, dipengaruhi oleh apa yang terjadi di luar dirinya, dan juga oleh pengalaman subjektif, keadaan mental, kepribadian, dan harapannya sebelumnya. Kualitas hidup mempengaruhi kesejahteraan seseorang. Penuaan populasi mengalami kemajuan pesat, terutama di negara-negara berkembang. Pertumbuhan penduduk ini menyebabkan munculnya permasalahan penyakit pada lansia dan berdampak pada meningkatnya ketergantungan terhadap lansia akibat kerusakan fisik, psikis dan sosial. Hal ini dapat dijelaskan dalam empat tahap: kelemahan, keterbatasan, dan kekuatan. Kapasitas fungsional, ketidakberdayaan, dan hambatan yang dialami dengan proses degeneratif penuaan. Pemenuhan kebutuhan dasar manusia lebih penting dibandingkan kebutuhan lainnya karena dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia. Ketika kebutuhan dasar lansia terpenuhi secara memadai, kualitas hidup mereka juga meningkat. Kualitas hidup lansia juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor internal terutama fungsi fisik dan psikologis, serta faktor eksternal terutama dukungan sosial. Misalnya, faktor sosial mempunyai dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia karena mereka berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial

datang secara alami kepada lansia melalui interaksi sosial dengan orang-orang di sekitar mereka, termasuk keluarga, teman dekat, dan tetangga. Lansia di Indonesia pada umumnya tinggal serumah bersama keluarganya, sehingga keluarga sebagai sumber dukungan sosial memberikan arti penting bagi kehidupan lansia. Dukungan keluarga terhadap lansia dapat diberikan dalam empat bentuk: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan apresiatif. Upaya seseorang dalam memenuhi kebutuhannya sebagai manusia adalah dengan memenuhi suatu kebutuhan yang sangat mendasar dan penting. Untuk memulihkan tingkat kesehatan yang lebih optimal, kebutuhan dasar Anda harus terpenuhi. (Henryk Misiak & Virginia Staudt 2005).

Pada dasarnya kebutuhan pada lansia tidak hanya berfokus pada kebutuhan fisik namun kebutuhan psikologi perlu ditunjang sehingga dapat mengurangi permasalahan terutama rasa ketakutan yang akan dialami lansia menjelang ajal. Adapun enam dimensi hidup sehat bagi lansia sebagai berikut :

1. Dimensi fisik yang berupa gaya hidup sehat dengan penerapan olahraga, gaya hidup yang baik, dan pemeriksaan kesehatan yang teratur.
2. Dimensi sosial berupa interaksi dengan orang lain dengan membina hubungan yang baik dalam komunikasi positif melalui beragam kegiatan yang positif pula.
3. Dimensi emosional berupa kemampuan seseorang dalam mengelola menyalurkan emosi melalui konsultasi dengan orang lain maupun pada terapis kesehatan.
4. Dimensi intelektual berupa peningkatan kemampuan dan keahlian dalam bidang positif.
5. Dimensi vokasional yaitu kebutuhan aktualisasi diri dalam kegiatan yang dapat menyalurkan kegiatan atau hobi serta bakat khusus yang dimiliki.
6. Dimensi spiritual, yaitu kebutuhan untuk mengisi kebutuhan rohani dalam upaya mendalami makna hidup.

Berdasar hasil penelitian yang dilakukan penulis terhadap seorang lansia yang sudah berusia 67 tahun yang bernama ibu Hj. Zuraida Lubis, Menurut beliau kebutuhan dasar bagi seorang lansia itu sangat penting, seperti yang telah di jelaskan di atas bahwa kebutuhan psikologis, rasa aman, rasa dicintai beliau merasa semua kebutuhan ini terpenuhi karena beliau di asuh oleh seorang cucu nya, Jika pada umumnya lansia tinggal bersama keluarganya tetapi ia tidak, beliau lebih memilih tinggal sendiri bersama dengan seorang ART, dan terkadang ditemani oleh seorang cucunya. Suami beliau telah lama meninggal, beliau mengatakan bahwa kebutuhannya sehari-hari terpenuhi seperti pola makan nya juga terjaga, dan juga memiliki rasa aman dan rasa dicintai karena mendapatkan perhatian dari anaknya begitu juga dari cucu yang menurutnya sangat dapat diandalkan.

Kebutuhan sosialnya juga terpenuhi karena ia memiliki hubungan yang sangat baik dengan anak-anaknya, para tetangganya serta lingkungan sekitarnya, beliau juga sangat memperhatikan kebutuhan religinya yaitu dengan menghadiri pengajian sekali seminggu dengan begitulah beliau berinteraksi dengan orang sekitarnya, tetapi beliau memiliki keluhan tentang kesehatannya yaitu kakinya terasa sakit saat berjalan dan sudah merasa sulit untuk berjalan, beliau mengkonsumsi obat-obatan yang di resep oleh dokter tetapi beliau jarang sekali memeriksa kesehatannya.

Kemudian beliau juga mengatakan bahwa ia merasa kekurangan aktivitas seperti olahraga sehingga membuat badan nya kaku tidak leluasa, lalu terkait pemenuhan kebutuhan emosional, beliau mengatakan bahwa setiap sabtu dan minggu anak dan cucu nya selalu datang menjenguknya, dan ketika ia ingin keluar rumah mereka selalu bersedia dan meluangkan waktu untuk menemaninya, ia merasa cukup mendapatkan dukungan dari orang-orang sekitarnya, tetapi dengan begitupun ia masih sering merasa kesepian, meski

begitu kesepian ia juga lebih memilih tinggal dirumahnya sendiri dibanding dengan anak-anaknya karena ia merasa tempat tinggalnya aman, dan nyaman.

KESIMPULAN

Kebutuhan dasar seseorang sangat diperlukan untuk terpenuhinya hidupnya. Hal ini sejalan dengan teori hirarki kebutuhan Maslow yang menyatakan bahwa kebutuhan fisiologis harus terpenuhi terlebih dahulu, kemudian diikuti kebutuhan aman, kasih sayang, penghargaan, dan aktualisasi diri. Begitu pula dengan kebutuhan dasar lanjut usia yang meliputi fisik, psikis, sosial, ekonomi dan spiritual. Pemenuhan kebutuhan dasar lanjut usia perlu didukung melalui partisipasi aktif keluarga, masyarakat, dan pemerintah. Dukungan sosial berpengaruh besar terhadap kualitas hidup lanjut usia.

Hasil wawancara dengan subjek penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan fisik, psikis, sosial, dan emosional subjek terpenuhi dengan baik berkat dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Namun demikian, subjek mengeluhkan kondisi fisik dan kekurangan aktivitas yang membuatnya kaku. Secara umum dapat disimpulkan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar secara menyeluruh sangat berpengaruh positif terhadap kualitas hidup lanjut usia. Oleh karena itu, dukungan sosial dan pemenuhan kebutuhan lanjut usia perlu terus ditingkatkan guna menjamin hidup yang layak bagi kelompok usia ini.

Penelitian ini menunjukkan pentingnya meningkatkan kualitas hidup lanjut usia melalui pemenuhan kebutuhan fisik, psikososial, dan lingkungan yang mendukung. Aspek kesehatan dan rekreasi juga perlu mendapat perhatian. Untuk itu, dibutuhkan kerja sama multidimensional antara pemerintah, lembaga sosial, keluarga, dan masyarakat dalam memberikan dukungan bagi lanjut usia. Tujuannya agar proses penuaan dijalani dengan baik. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan lanjut usia secara menyeluruh dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N. 2016. Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Anak Berbasis Gender, Dimuat Dalam Jurnal Studi Islam, Gender Dan Anak, Vol. 11, No. 02.
- Brahmani Laras, Palasara. 2021. Psikologi Perkembangan Dewasa Lansia.
- Goble, Frank G. 2006. Madzhab Ketiga; Psikologi Humanistik Abraham Maslow, (Yogyakarta: Kansius).
- Ma'rifatun, Lilik & Azizah. 2011. Keperawatan Usia Lanjut, (Yogyakarta: Graha Ilmu).
- Misiak, Henryk & Staudt, Virginia. 2005. Psikologi Fenomenologi, Eksistensial dan Humanistik: Suatu Survei Historis, Terj. E. Koeswara, (Bandung: PT. Refika Aditama).
- Siti Maryam, R, dkk. 2008. Mengenal Usia lanjut dan Perawatannya, (Jakarta: Salemba Medika).
- Tina, Afiatin, dkk. 2018. "Psikologi Perkawinan dan Keluarga Penguatan Keluarga di Era Digital Berbasis Kearifan Lokal, Yogyakarta: PT kanisus.
- Yusuf, Syamsu & Nurihsan, Juntika. 2013. Teori Kepribadian, (Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya).