



Pentingnya Peran Pembinaan Bagi Kehidupan Lansia

Selviana Putri Naibaho¹; Eni Marlina Sihombing²; Megawati Manullang³

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

E-mail: selviananaibaho22@gmail.com¹; enimarlinasihombingsihombing@gmail.com²;

megamanullang2@gmail.com³

Abstract: *Elderly is the final stage and period when a person reaches the age of 60 years and above. One of the characteristics of the elderly is physical and mental decline. At this time the elderly really need attention from the servants and mentors who accompany them in living life. The purpose of this coaching is to increase the enthusiasm and motivation of the elderly. Counseling for the elderly has a very important role in improving their quality of life. With proper guidance such as health programs, social activities, and skills training, the elderly can feel more empowered and involved in their daily lives. Coaching allows older adults to feel valued, which leads to psychological well-being. Not only can they gain new knowledge, but they can also build positive social relationships. Therefore, the role of the coach towards the elderly is very important. It also helps to create a supportive environment where the elderly feel valued and cared for. It therefore focuses not only on physical aspects, but also emotional and social well-being, to help the elderly live a more meaningful and happy old age. With the right approach, coaches can help older adults remain productive and contribute to society moving away from the confines of the home.*

Keywords: *Elderly, Guidance, Welfare.*

Abstrak: Lanjut usia merupakan tahapan dan masa akhir ketika seseorang berusia 60 tahun atau lebih. Salah satu ciri karakteristik lanjut usia adalah adanya penurunan fisik dan mental. Saat ini para lansia sangat memerlukan perhatian khusus dari pelayan serta pendamping yang menemani mereka dalam menjalani kehidupan. Tujuan dari pembinaan ini adalah untuk meningkatkan semangat dan motivasi hidup para lansia. Konseling pada lansia berperan sangat signifikan dalam memperbaiki mutu kehidupannya. Banyak lansia menghadapi berbagai tantangan seiring bertambahnya usia, antara lain penurunan kekuatan fisik, perasaan kesepian, dan kurang olahraga. Dengan bimbingan yang tepat seperti program kesehatan, kegiatan sosial, dan pelatihan keterampilan, lansia dapat merasa lebih berdaya dan terlibat dalam kehidupan sehari-hari. Pembinaan memungkinkan lansia merasa dihargai, yang mengarah pada kesejahteraan psikologis. Tidak hanya dapat memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga dapat membangun hubungan sosial yang positif. Oleh karena itu, peran Pembina terhadap lansia sangatlah penting. Pembinaan ini juga membantu menciptakan lingkungan yang mendukung sehingga lansia merasa dihargai dan diperhatikan. Oleh karena itu pembinaan ini tidak hanya menitikberatkan pada kondisi fisik, tetapi juga ada kesejahteraan kejiwaan dan sosial, untuk membantu para lansia menjalani masa tuanya yang lebih bermakna dan bahagia. Dengan pendekatan yang tepat, Pembina dapat membantu lansia tetap produktif dan berkontribusi kepada masyarakat, menjadikan masa pension mereka lebih berharga dan bermakna.

Kata kunci: Lanjut usia, Pembinaan, Kesejahteraan.

1. PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Masa dewasa akhir atau usia senja adalah tahap di mana seseorang berada pada fase akhir kehidupannya. Pada tahap ini, setelah mencapai kematangan fungsional, proses menua juga menjadi bagian dari upaya meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup individu yang berada pada fase usia lanjut, umumnya di atas 60 tahun. Selama masa ini, seseorang menghadapi berbagai tantangan terkait aspek fisik, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Seiring bertambahnya usia, proses penuaan adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari, dan perubahan terjadi pada keadaan fisik seseorang. Di samping itu, banyak individu di usia senja percaya bahwa mereka mendekati akhir hayatnya, yang dapat menyebabkan mereka berhenti bekerja dan merasa kehilangan tujuan hidup. Selain itu, orang pada usia ini sering mengalami masalah kesehatan dan merasa kesepian. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan dan membimbing mereka agar dapat menemukan kebahagiaan dalam hidup dan tetap merasa dihargai.

Oleh karena itu, penulisan ini disusun untuk membantu gereja dan masyarakat dalam memahami ajaran tentang Tuhan, termasuk janji hidup abadi yang diberikan Tuhan melalui Yesus Kristus, sehingga kita dapat menghadapi usia senja dengan penuh kreativitas dan tanggung jawab. Aspek yang perlu dipertimbangkan ketika mengajarkan orang yang lebih tua meliputi pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, dan kesehatan mereka. Penting untuk menyadari betapa pentingnya pembinaan kehidupan orang lanjut usia agar proses tersebut berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Meskipun kematangan psikologis sangat berarti, penting juga untuk memperhatikan kematangan mental seseorang. Ketika seseorang berkembang secara rohani, ia juga mencapai kedewasaan dalam moralitas, psikologi, dan etika.

Program pembangunan yang di rancang untuk lansia memberikan pelatihan, pendidikan, dukungan psikologis, dan akses terhadap perawatan medis yang diperlukan sehingga lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mempersiapkan diri untuk berintegrasi kembali ke masyarakat program ini membantu lansia membangun kembali lingkungannya, tetap terhubung dan menerima dukungan dari lembaga sosial. Dengan membaca artikel ini, Seseorang akan memperoleh pemahaman lebih dalam tentang bagaimana program pembinaan dapat dirancang dan diterapkan untuk memaksimalkan manfaat bagi lansia.

2. KAJIAN TEORITIS

Dalam artikel ini, penulis mengumpulkan data melalui penelitian. Dengan demikian, penulis mampu memberikan wawasan mengenai pentingnya peran pembinaan dalam kehidupan lansia. Melalui kajian teoritis ini, penulis mampu menggunakan data yang sesuai dengan situasi saat ini dimana pembinaan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan lansia.

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang diterapkan dalam artikel ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi pustaka. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi dari berbagai referensi, seperti buku, majalah, jurnal, dan sumber lainnya. Selain itu, pendekatan ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai tantangan serta peluang yang berkaitan dengan isu-isu tersebut, tetapi juga mengidentifikasi kemungkinan perbaikan yang dapat diterapkan dalam praktik pengajaran bagi orang lanjut usia.

4. PEMBAHASAN

A. DEFENISI LANSIA

Populasi orang lanjut usia merupakan kelompok yang berisiko tinggi terhadap berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan fisik maupun psikologis mereka. Lansia adalah individu yang berusia lebih dari 60 tahun dan telah memiliki pengalaman dalam mencari penghidupan secara mandiri. Meskipun ada sebagian orang lanjut usia yang masih bekerja untuk mencukupi kebutuhan hidup, kekuatan fisik mereka cenderung menurun seiring waktu, membatasi daya tahan tubuh. Lansia juga sering kali kesulitan dalam menjaga keseimbangan, terutama saat menghadapi situasi stres. Setiap individu lanjut usia memiliki karakteristik dan strategi perkembangan yang berbeda-beda.

1) Ciri Khas dan Ciri Perkembangan dalam Pembinaan Dewasa lanjut (Lansia)

Perkembangan dewasa lanjut mempunyai karakter yang unik dan dinamis karena bertujuan untuk memenuhi kebutuhan spesifik manusia pada tahap akhir kehidupannya. Salah satu ciri utamanya adalah fokusnya pada penurunan fungsi tubuh. Di bawah ini adalah beberapa ciri khas dan ciri perkembangan dalam pembinaan lansia:

➤ **Perubahan Fisik**

- Area kepala : perubahan nya antara lain hidung mancung, perubahan bentuk mulut, mata memudar, kerutan di pipi mengendur, kulit keriput dan kering, bintik hitam dengan banyak lebam dan termasuk rambut menipis.
- Area tubuh: bahu yang semakin fleksi.
- Area persendian: pergelangan tangan terasa kendur dan berat, dan tungkai melebar seiring dengan relaksasi otot.

➤ **Perubahan Psikologis**

Penurunan fungsi kognitif, beberapa orang yang lanjut usia mengalami gangguan kognitif seperti penurunan daya ingat, kecepatan pemrosesan informasi yang lebih lambat dan bahkan demensia. Pembinaan dalam hal ini meliputi latihan mental dan aktivitas yang merangsang ke otak, seperti membaca atau aktivitas sosial yang melibatkan komunikasi dan interaksi.

➤ **Perubahan Fungsi Inderawi**

- Penglihatan: secara konsisten mengurangi kemampuan melihat objek dalam cahaya redup dan mengurangi sensitivitas warna.
- Pendengaran: ketika saraf berhenti tumbuh, orang lanjut usia kehilangan kemampuan pendengarannya untuk mendengar suara bernada sangat tinggi.
- Pengecapan : perubahan penting pada pengecap pada orang yang lanjut usia adalah akibat terhentinya pertumbuhan pengecap di bagian dalam lidah dan pipi.
- Penciuman: seiring bertambahnya usia, indra penciuman kita menurun secara signifikan.
- Perabaan : kulit menjadi kering dan keras serta indera peraba menjadi kusam.
- Sensitivitas terhadap nyeri: berkurangnya daya tahan terhadap nyeri di seluruh bagian tubuh.

➤ **Adaptasi Terhadap Teknologi**

Beradaptasi dengan teknologi kompetensi teknis: di dunia modern saat ini, pembinaan sering kali melibatkan upaya meningkatkan kompetensi teknis lansia. Kemampuan menggunakan teknologi seperti ponsel pintar dan internet meningkatkan kualitas hidup dengan memungkinkan akses informasi, komunikasi dengan keluarga dan bahkan layanan medis online.

2) Strategi Pembinaan Dan Pelayanan Terhadap Lansia

Pembinaan lansia ataupun dewasa lanjut sangat memerlukan strategi yang tepat sasaran dan pelayanan prima untuk memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual lansia. Saat mengembangkan strategi pembinaan, sangat penting untuk mempertimbangkan berbagai kondisi seseorang, termasuk latar belakang sosial dan ekonomi serta kesehatan fisik dan mental.

Ada beberapa strategi yang dapat digunakan dan diterapkan dalam pembinaan dan pelayanan terhadap lansia yaitu :

❖ Strategi Pembinaan Fisik

Latihan jasmani terstruktur merupakan program yang fokus pada peningkatan mobilitas, kekuatan dan keseimbangan. Misalnya saja program olahraga untuk orang lanjut usia seperti yoga atau olahraga ringan seperti jalan kaki. Hal ini penting untuk mencegah jatuh yang merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi lansia. Perbaikan layanan kesehatan juga sangat diperlukan untuk memastikan bahwa lansia tetap sehat, berkualitas, dan produktif seiring bertambahnya usia. Misalnya mengikuti posyandu lansia atau berolahraga bagi lansia. Dengan cara ini, kami sebagai para dapat membimbing dan membantu para lansia agar mereka tetap terlibat. Karena itu sangat penting bagi mereka.

❖ Strategi Pembinaan Psikologis

Saat memberi dukungan dan konseling psikologis kepada lansia, mereka sering kali dihadapkan pada perasaan kesepian, kehilangan, dan depresi. Konseling individu atau kelompok dapat membantu mengatasi emosi negative dan memberikan dukungan emosional. Terapi kognitif juga dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan. Jadi sebagai pelayan dan yang melakukan pembinaan terhadap lansia dapat melakukan strategi ini.

❖ Strategi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan medis bagi lansia harus mencakup pemeriksaan kesehatan rutin, dan lain-lain. Layanan kesehatan di rumah (home care) memungkinkan lansia dengan keterbatasan fisik atau mobilitas untuk menerima manfaat perawatan medis di rumah mereka sendiri. Hal ini termasuk kunjungan rumah dari dokter dan perawat untuk membantu perawatan sehari-hari seperti mandi, makan dan minum obat. Sebagai yang melakukan pembinaan kami juga dapat memperhatikan strategi ini karena berdampak besar pada orang lanjut usia. Kita juga sebagai pelayan dapat memperhatikan strategi ini karena hal ini sangat berpengaruh terhadap para lansia.

❖ **Strategi Sosialisasi**

Memberikan pelatihan komunikasi efektif, interaksi dan ekspresi positif antara Pembina dan orang tua lanjut usia. Kegiatan ini juga mengharuskan anda merelakan waktu untuk meningkatkan interaksi sosial bagi para lansia. Lansia diharapkan dapat tetap aktif, mandiri, dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

❖ **Strategi Pelayanan Kesejahteraan Sosial**

Pelayanan sosial harus fokus pada aspek sosial dan juga kesehatan. Hal ini termasuk mendukung lansia yang rentan dengan dukungan keuangan, akses terhadap perumahan yang layak, keamanan dan perlindungan hukum. Semua ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan memungkinkan mereka berperan aktif dalam masyarakat.

5. PENUTUP

KESIMPULAN

Lanjut usia mengacu pada upaya untuk mendukung dan meningkatkan kualitas hidup orang-orang di tahap kehidupan lanjut usia, biasanya sejak usia 60 tahun. Artikel ini menekankan pentingnya membina lansia untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Pembinaan ini memerlukan perhatian terhadap berbagai aspek. Meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual pada lansia. Ciri-ciri pembinaan ini antara lain menjaga kesehatan fisik, memberi dukungan psikologis untuk mengatasi perasaan kehilangan dan depresi, serta berupaya meningkatkan interaksi sosial sehingga lansia tidak merasa terisolasi.

Selain itu, pendidikan spiritual juga penting untuk membantu lansia menemukan makna hidup yang lebih dalam. Coaching adalah sebuah proses yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan individu melalui keterlibatan yang terencana, tepat sasaran, dan bertanggung jawab. Dan pembinaan lansia merupakan suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan sehingga lansia dapat melalui pension yang produktif. Kegiatan ini meliputi pendidikan kesehatan dan pelatihan keterampilan. Pelatihan ini membantu para lansia mengatasi kemuduran fisik dan mental serta mendorong mereka untuk tetap semangat dan aktif dalam menjalani kehidupannya.

DAFTAR REFERENSI

- Andi., (2021)., Purim Marbun, Pembinaan Jemaat.
- Azuri, T., Subroto, M., (2024). Maksimalkan Manfaat Program Pembinaan Untuk Lansia Di Lembaga Permasyarakatan, *Jurnal Manajemen Permasyarakatan*, 17(1).
- Nurdin., (2019). Strategi Pembinaan PAI Bagi Orang Tua Lanjut Usia Di Panti Jompo Kabupaten Bireun, *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2).
- Prihanto, J., et al. (2022) Konsep Pendidikan Agama Kristen dalam Pembinaan Androgogi Di Gereja, *Formosa Journal Of Multidisciplinary Research*, Vol.1, No. 5, 2022.
- Putri, M.A., Suhartiningsih, S., (2020). Pembinaan Kader Lansia Dalam Upaya peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia, *Jurnal Of Coummunity Engagement In Health*, 3(2).
- Rahmi, E. (2017). Pembinaan Keagamaan Pada Lanjut Usia Di Panti Asuhan Ikhwanus Shafa, *El-Rusyd*, No.1 (2017):1.
- Siahaan, D., et al. (2022). Pentingnya Program Pembinaan Rohani Bagi Jemaat Lanjut Usia, *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 1(4).
- Tobing, N.F.L., (2021). Pendidikan Kristen Bagi Usia lanjut Di gereja, *Mitra Sriwijaya:Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 2(2), pp 64-81.
- Wulan, A.D.N., et al. (2012). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Serang kabupaten pekalongan, *Jurnal Keperawatan*, 5(2).