**STRATEGI MENJAGA LANSIA SEHAT DAN BAHAGIA DI TENGAH PANDEMI COVID-19**

**Selviana**

Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Diponegoro No. 74, Jakarta Pusat, 10430, Indonesia

HP: 08989867773, E-mail: https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif [selviana.psikologi@gmail.com](mailto:selviana.psikologi@gmail.com)

1. **GAMBARAN POPULASI LANSIA DI INDONESIA**

Proporsi lanjut usia (Lansia) di Indonesia mengalami penambahan setiap tahunnya. Diproyeksikan bahwa Indonesia mencapai status negara “penduduk tua” pada tahun 2020, meningkat 15,8 persen di tahun 2035 dan 18,4 persen di tahun 2050 (Adioetomo & Pardede, 2018). Hal ini disebabkan salah satunya karena adanya perpanjangan usia harapan hidup (UHH). Kondisi ini berdampak pada paradigma gerontologi. Jika pada awalnya pendampingan lansia difokuskan pada usaha-usaha yang bertujuan memperpanjang UHH, maka saat ini pendampingan lansia lebih bertujuan untuk memfasilitasi lansia agar dapat mengalami kehidupan yang lebih sehat, dan bermakna sepanjang rentang kehidupannya.

Terkait dengan proporsi lanjut usia, Badan Pusat Statistik (2019) mencatat dalam rentang waktu dari tahun 1971-2019, proporsi penduduk lansia di Indonesia meningkat kurang lebih dua kali lipat. Pada tahun 2019 jumlah penduduk lansia sekitar 25,64 juta orang atau sekitar 9,60 persen. Hal ini berarti bahwa Indonesia sedang mengarah pada penuaan penduduk, dengan persentase jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas berkisar si atas 7 persen dari jumlah seluruh penduduk dan berpotensi menjadi negara dengan struktur tua (*ageing population*) bila mencapai lebih dari 10 persen. Hal ini dapat menjadi gambaran terkait angka harapan hidup orang Indonesia. Tentu saja bila diimbangi dengan kelompok lansia yang dapat hidup mandiri, sehat dan produktif, maka secara tidak langsung *ageing population* dapat memberi pengaruh positif bagi pembangunan nasionl. Sementara itu, sebaran penduduk lansia yang tinggal di perkotaan lebih besar dari perdesaan (52,80 persen berbanding 47,20 persen). Lebih lanjut, lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) mencapai 63,82 persen, berikutnya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,68 persen dan lansia tua (kelompok umur 80+ tahun) sebesar 8,50 persen.

Proses penuaan yang dialami setiap orang yang memasuki masa lanjut usia berdampak ke berbagai aspek kehidupan. Penurunan secara fisik seiring kelanjutusiaan dapat berpengaruh pada masalah kesehatan yang membuat lansia membutuhkan pendampingan dari sisi kesehatan. Belum lagi penyesuaian diri saat memasuki usia pensiun, yang kemudian membuat lansia cenderung berada pada masa penurunan produktifitas dalam bekerja. Hal ini juga menjadi gambaran lansia di Indonesia yang banyak disebut “tua sebelum kaya”, sehingga membuat ketergantungan lansia pada kelompok usia produktif (dalam hal ini adalah anaknya) menjadi semakin besar. Ketergantungan tersebut membuat kelompok keluarga penanggung lansia perlu mendapatkan penghasilan ekstra agar dapat memenuhi kebutuhan hidup lansia. Kondisi ini menjadikan kelompok usia produktif sebagai bagian dari *sandwich generation,* yang harus menghidupi anak-istri, orang tua dan dirinya sendiri, termasuk mempersiapkan masa pensiunnya juga.

Secara sosial, keberadaan anggota keluarga lain khususnya pasangan hidup menjadi sangat berarti untuk menemani dan menghabiskan sisa hidup yang masih berjalan. Namun demikian, bisa saja menjadi kendala tersendiri bagi kebutuhan dukungan hidup lansia bila terjadi pergeseran dari keluarga besar menjadi keluarga inti. Beragam kondisi kelanjutusiaan ini merupakan suatu siklus hidup yang dapat dipersiapkan sejak dini, mengingat seperti apa kondisi lansia saat ini ditentukan dari pola hidup di masa lalunya. Lansia akan tetap berpotensi bila memiliki kehidupan yang sehat, aktif, mandiri dan bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. (Badan Pusat Statistik, 2019).

Pada akhirnya, mencapai kehidupan yang sehat, bahagia dan bermakna menjadi harapan hidup lansia. Kehidupan yang bermakna adalah bergantung pada pencapaian tugas perkembangan di sepanjang rentang kehidupan manusia. Dengan kata lain, pencapaian kehidupan bermakna bukan sebuah usaha yang hanya dan baru dilakukan pada saat individu memasuki usia lanjut, namun merupakan akumulasi dari usaha yang dilakukan sejak dalam kandungan hingga individu menjadi lansia. Pengaturan tempat tinggal lansia dan dimana lansia memilih untuk menghabiskan masa tuanya mampu memfasilitasi kehidupan yang sehat, bermakna dan bahagia (Lestari, 2015).

**1.1 TUGAS-TUGAS PERKEMBANGAN PADA LANSIA**

Lansia adalah tahap perkembangan akhir dalam rentang kehidupan manusia. Sama seperti tahap-tahap perkembangan sebelumnya yang memiliki tugas-tugas perkembangan, demikian pula dengan tugas-tugas perkembangan pada lansia menurut Hurlock (2006) antara lain:

1. Menyesuaikan diri dengan kondisi fisik dan kesehatan yang menurun.

Seiring bertambahnya usia, maka terjadi penurunan kekuatan khususnya secara fisik. Hal ini kerap di alami oleh lansia, sehingga lansia rentan mengalami sakit-penyakit tertentu dan membutuhkan penyesuaian diri untuk memilih aktivitas-aktivitas yang mungkin dapat dilakukan sesuai kapasitasnya secara fisik.

1. Menyesuaikan diri saat memasuki masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan).

Dalam hal ini, sebagaian besar lansia memasuki masa pensiun, sehingga *income* (penghasilan) dan aktivitas di luar rumah berkurang. Hal ini membuat lansia perlu belajar menyesuaikan diri dengan keadaan yang dapat dilakukan lebih banyak di rumah agar dapat tetap produktif dan tidak mengalami kesepian. Sebagian lansia yang *income* nya berkurang sudah mempersiapkan tunjangan hari tua atau biaya penghidupannya dibantu oleh anak-anak/keluarganya, namun bagi lansia yang belum mempersiapkan diri memasuki masa pensiun dan kebutuhan hidupnya tidak di bantu oleh anak/keluarganya, terpaksa tetap bekerja untuk dapat membiayai kehidupannya.

1. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.

Kematian pasangan hidup adalah suatu hal yang tak dapat dihindari dalam kehidupan lansia. Hal ini membuat lansia mengalami rasa kehilangan dan kesepian, apalagi bila tidak terlalu dekat dengan anak/keluarga lainnya, sehingga pada kondisi seperti ini lansia perlu dapat menyesuaikan diri dan tetap memiliki hubungan yang akrab dengan anggota keluarga lainnya untuk dapat mengatasi rasa kehilangan dan kesepiannya.

1. Membangun relasi dengan orang-orang seusia.

Pada kondisi ini lansia membutuhkan komunitas untuk dapat saling berinteraksi dengan orang-orang seusia untuk dapat berbagi cerita, pertemanan dan mengatasi rasa kesepiannya. Untuk itu, selain dengan keluarga diharapkan lansia tetap membentuk relasi dengan orang-orang seusianya.

1. Menjaga kehidupan fisik dan kesehatan yang memuaskan.

Untuk dapat menjaga kesehatan dan umur panjang, lansia perlu mengatur pola makan yang sehat, rumah ramah lansia yang baik untuk sistem pernafasan dan menjaga daya tahan tubuhnya.

1. Membangun diri dengan peran sosial yang luwes.

Dalam hal ini lansia berpotensi mengalami kesepian, maka lansia perlu membangun diri dengan peran sosial yang luwes dengan cara menjalin hubungan dengan orang-orang seusia, turut serta mengurus cucu atau terlibat aktif dalam kegiatan-kegiatan sosial dan kerohanian. Scharlach dan Lehning (2016) menambahkan bahwa lansia akan beraktivitas dan menghabiskan waktunya dalam sehari di lingkungan yang mudah diakses dan dekat dengan rumah. Keterbatasan geografis kemudian membuat lansia menjadi lebih terikat dengan lingkungan terdekatnya.

Dari tugas-tugas perkembangan di atas, menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan merupakan tugas perkembangan pertama dalam kehidupan lansia yang perlu mendapat perhatian khusus guna menunjang kehidupan lansia yang sehat, produktif dan bahagia.

**1.2 PERUBAHAN-PERUBAHAN YANG TERJADI PADA LANSIA**

Saat memasuki usia lanjut, seseorang mengalami berbagai perubahan yang terjadi akibat proses menua. Menurut Hurlock (2006) perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia antara lain:

1. Perubahan fisik

Secara fisik, lansia mengalami perubahan dan tak jarang mengalami penurunan yang terjadi di sistem-sistem organ tubuhnya, meliputi sistem pernafasan, pendengaran, penglihatan, kardiovaskular, sistem pengaturan tubuh dan bagian lainnya.

1. Perubahan secara mental

Secara Mental, lansia bisanya mengalami penuruanan secara kognitif dan psikomotor seperti penuruanan daya ingat dan daya gerak yang juga dapat berkaitan dengan kondisi fisiknya. Selain itu, kondisi mental lansia juga cenderung dapat mengalami kesepian, pesimis, perasaan cemas karena takut ditelantarkan, merasa terancam bila mengalami suatu penyakit atau merasa kurang berhagra bila kurang dapat se-produktif sebelumnya.

1. Perubahan psikososial

Secara psikososial, perubahan yang terjadi pada lansia menimbulkan reaksi yang beragam tergantung pada kepribadian individu tersebut. Pada kondisi ini, lansia yang telah menjalani kehidupannya dengan bekerja sejak masa muda diharapkan dapat menyesuaikan diri saat memasuki masa pensiun, namun bagi kebanyakan lansia pensiun berarti terpisah dari lingkungan dan teman-teman dekatnya, tersingkirkan untuk sekedar duduk santai di rumah, yang karena hal itu dapat menimbulkan perasaan kesepian dan kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga. Dalam hal ini, perubahan-perubahan dalam kehidupan psikososial tersebut dapat membuat lansia merasa kurang melakukan berbagai kegiatan, di antaranya:

1. Minat

Pada masa lansia, biasanya minat yang dialami akan berubah baik secara kuantitas maupun kualitas, khususnya minat yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Namun demikian, lansia masih dapat menyalurkan minatnya pada kegiatan-kegiatan sosial atau aktivitas hidup sehari-hari seperti memelihara hewan kesayangan, berkebun, membaca buku, dan sebagainya.

1. Isolasi dan kesepian

Banyak faktor yang dapat membuat lansia merasa terisolasi dari yang lain. Kondisi fisik yang menurun, kehilangan pasangan hidup, anak-anak yang sudah bertumbuh dewasa dengan kesibukannya masing-masing, sehingga membuat lansia merasa kurang diperhatikan. Belum lagi memasuki masa pensiun yang membuat lansia tidak dapat bekerja seperti sebelumnya dan berkurangnya ikatan pertemanan dengan orang-orang seuisia yang menjadikan lansia merasa teisolasi dan kesepian. Hal ini perlu menjadi perhatian khusus baik bagi lansia secara pribadi dan juga keluarga untuk dapat memabantu lansia menjalani hidup yang tenang dan bahagia di sisa usianya.

1. Peranan iman

Usia yang terus bertambah seiring waktu menjadikan lansia menjalani hari-hari yang semakin mendekatkannya kepada sang pencipta. Dalam hal ini, iman yang teguh adalah kekuatan yang sangat berperan bagi lansia dalam menjalani kehidupannya untuk dapat melawan rasa takut kepada kematian, sehingga dapat menjadikan lansia lebih menghargai dan memaknai hidup yang lebih tenang, penuh penerimaan, damai dan sukacita.

1. Perubahan kognitif

Beberapa hal yang terjadi secara fungsi kognitif pada lansia yaitu:

1. Kemunduran untuk mengerjakan tugas-tugas yang membutuhkan kecepatan dan memori jangka pendek.
2. Secara intelektual tidak mengalami kemunduran.
3. Kemampuan verbal dalam berkomunikasi akan menetap bila tidak mengalami penyakit tertentu.
4. Perubahan spiritual
5. Iman dalam menjalankan keyakinan agamanya menjadi semakin teguh dan melekat dalam kehidupannya.
6. Lansia menjadi lebih bijaksana dari cara berfikir dan perilakunya sehari-hari yang dikarenakan kedekatannya pada Tuhan.
7. Secara spiritual yang dialami lansia nampak dari cara berfikir dan perilaku yang lebih memberi contoh dalam hal mengasihi sesama.

**1.3 STRATEGI MENJAGA LANSIA SEHAT DAN BAHAGIA PADA KONDISI NORMAL**

Menjadi sehat dan bahagia sampai di usia lanjut merupakan hal yang sangat berharga bagi kehidupan setiap orang. Hal ini tidak lain karena saat seseorang memasuki usia lanjut, seringkali rentan terhadap sakit penyakit dan kesepian, sehingga lansia kurang dapat menikmati hidupnya dan kurang bahagia.

Oleh karena itu, perlu adanya strategi untuk dapat tetap menjaga kehidupan lansia yang sehat dan bahagia, antara lain:

1. Menjaga kesehatan dengan makanan bergizi dan olahraga

Mengkonsumsi makanan bergizi merupakan hal yang penting bagi kehidupan lansia untuk menjaga daya tahan tubuh yang prima seperti lebih banyak mengkonsumi sayur, buah dan mengurangi makanan yang mengandung gula/pemanis. Selain itu, untuk dapat menjaga lansia yang sehat dan bahagia juga perlu berolah raga. Kurnianto (2015) menyatakan bahwa Lansia disarankan untuk beraktivitas fisik kurang lebih selama 30 menit dengan intensitas yang tidak terlalu berat setiap hari, seperti berjalan, latihan dalam air, berkebun, memberi makan hewan peliharaan, bersepeda statis dan mengerjakan pekerjaan rumah yang semuanya dilakukan secara menyenangkan, agar dapat memperpanjang usia, sehat jantung, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan, hidup lebih sehat dan bahagia.

1. Mendapat perhatian dari keluarga

Selviana (2018) mengemukakan bahwa hadirnya keluarga yang memperhatikan membuat lansia mendapatkan dukungan yang kuat untuk dapat melanjutkan hidup dengan lebih tenang. Di samping itu, kepedulian anak menjadi salah satu bentuk rasa bakti kepada orang tuanya yang dapat menjadi kebanggaan tersendiri bagi lansia, begitupun dengan kehadiran cucu yang dapat menjadi hiburan untuk dapat tetap bermain dan tertawa. Hal ini membuat lansia merasa lebih sehat dan bahagia dalam menjalani hidupnya.

1. Menjalin persahabatan

Bagi lansia, persahabatan memberikan makna tersendiri untuk tetap menjalin relasi yang terputus di masa lalu. Kehadiran sahabat mampu memberikan kedekatan, perhatian, kebersamaan, kasih sayang, dan juga rasa saling memiliki kepada orang-orang terdekat, sehingga dapat membuat lansia menjadi lebih damai, sehat dan bahagia. (Lestari, 2017).

**2. LANSIA DAN PANDEMI COVID-19**

Corona virus 19 (Covid-19) sudah menjadi persoalan dunia. Dari informasi yang didapatkan, ada kelompok-kelompok orang yang rentan terkena covid-19 diantaranya: Lansia berusia di atas 60 tahun, orang dengan riwayat penyakit penyerta seperti diabetes, darah tinggi, jantung, pneumonia atau gangguan pernapasan dan orang dengan daya tahan tubuh lemah (cnn Indonesia, 2020). Di Indonesia, sampai saat ini ada ratusan ribu orang yang mengalami Covid-19, baik yang sembuh, meninggal dunia, serta masih melakukan isolasi baik secara mandiri dan perawatan di Rumah Sakit (Kompas. com, 2020)

Secara khusus bagi lansia, pandemi covid-19 menjadi persoalan tersendiri yang dapat terkait dengan kondisi kesehatannya. Secara psikologis, lansia mengalami tugas-tugas perkembangan yang membutuhkan penyesuaian dengan berbagai peran baru yang dijalankannya secara pribadi dan sosial. Hal ini dapat berpotensi pada munculnya kecemasan karena menjadi tua berarti dianggap lebih rentan terkena penyakit. Hurlock (2004) mengungkapkan bahwa lansia sering mengalami kondisi emosi dan mental yang cukup serius. Oleh sebab itu, dampak psikologis covid-19 pada lansia dipandang lebih membutuhkan perhatian yang lebih dbandingkan dengan periode perkembangan sebelumnya.

**2.1 POTENSI KEMATIAN LANSIA AKIBAT COVID-19**

Dilansir dari alodokter (2020), diperoleh data dari seluruh dunia, bahwa tingkat kematian dikarenakan covid-19 atau *case fatality rate* (CFR) di usia 50–69 tahun mencakup sekitar 0,31–1 persen. Sementara untuk usia 70–79 tahun, tingkat kematiannya menjadi 2,9 persen, dan pada usia 80-89 tahun, tingkat kematian mencapai 4,47 persen. Dari data ini, tingkat kematian lansia berusia 70 tahun ke atas akibat covid-19 menjadi 2 kali lipat lebih besar dibanding usia yang lebih muda.

Data di Cina menyebutkan bahwa tingkat kematian akibat covid-19 mencapai 8 persen pada orang yang berusia 70 tahun ke atas dan 14,8 persen pada orang yang berusia 80 tahun ke atas. Hal ini juga terlihat di negara lain seperti Italia, dengan jumlah rata-rata pasien covid-19 yang meninggal dunia berkisat di usia 80 tahun, sedangkan di Indonesia, tingkat kematian (*fatality rate*) pada kelompok usia 60 tahun ke atas sekitar 17 persen.

Tingkat kematian pada kelompok usia lanjut memang berpotensi lebih tinggi dibanding kelompok usia lainnya, tetapi sebetulnya masih ada lebih banyak orang yang terkena covid-19 yang belum terdata karena kurangnya pemeriksaan, atau bahkan ketakutan masyarakat untuk memeriksakan dirinya ke rumah sakit. Mengacu pada hal ini, bahwa bila jumlah lansia yang menderita covid-19 sebenarnya lebih banyak dari yang terdata, maka tingkat kematian pada lansia di Indonesia akibat covid-19 bisa saja lebih rendah dari 17 persen. (alodokter.com, 2020).

**2.2 KISAH LANSIA TERKENA COVID-19**

Dari berbagai informasi, covid-19 dinilai lebih berpotensi menyebabkan masalah kesehatan yang lebih berat, bahkan kematian pada lansia dibandingkan kelompok usia lainnya. Namun demikian, tidak berarti lansia yang terkena covid-19 tidak dapat bertahan, ada juga yang juga yang berhasil diobati hingga benar-benar sehat dan sembuh.

Contohnya adalah HM (65 tahun). Laki-laki asal Pontianak yang terkena covid-19. HM menungkapkan bahwa selama menjalani masa karantina selama 26 hari ada rasa kesepian karena harus terisolasi dari dunia luar. Aktivitasnya sehari-hari lebih banyak digunakan untuk beribadah kepada Tuhan agar hatinya lebih tenang dan dapat segera sembuh dari covid-19. Setelah menjalani perawatan, akhirnya HM dinyatakan sembuh dan dapat kembali berkumpul bersama keluarga di rumah. Dari pengalaman tersebut, HM mengingatkan agar tetap menjaga kesehatan dan mematuhi protokol yang berlaku agar terhindar dari covid-19.

Pengalaman serupa juga dialami S (72 tahun). Perempuan asal Pontianak ini telah menjalani masa isolasi selama 18 hari hingga akhirnya dinyatakan sembuh. Selama masa karantina, S sempat mengalami kesepian karena harus tinggal sendiri di kamar isolasi. Usianya yang sudah lanjut turut memicu dirinya merasa takut, ditambah lagi S juga mengalami vertigo dan keram kaki karena asam urat yang tiba-tiba kambuh. Namun akhirnya dengan penanganan yang intensif, S dinyatakan sembuh dari covid-19 setelah menjalani masa perawatan di rumah sakit. S bersyukur karena bisa sembuh dari covid-19 dan berharap setelah ini dapat menjalani hidup yang sehat dan bahagia ([Pontianakpost.](https://pontianakpost.co.id/kisah-para-lansia-yang-sembuh-dari-covid-19/), 2020).

Dari kisah-kisah di atas dapat dilihat bahwa kondisi lansia yang lebih rentan terhadap penyakit membuat lansia dapat terkena covid 19, namun ternyata masih ada kabar baik untuk lansia-lansia yang berhasil sembuh dari covid 19 yaitu dengan penanganan yang baik, cepat, tepat dan disertai doa kepada Tuhan yang Maha Kuasa.

**2.3 STRATEGI MENJAGA LANSIA SEHAT DAN BAHAGIA DI TENGAH PANDEMI COVID-19**

Impian menjadi pribadi yang sehat sampai masa tua menjadi harapan semua orang. Setiap orang juga pastinya ingin menghabiskan masa tuanya di lingkungan yang nyaman, disenangi dan dikelilingi oleh orang-orang yang dicintai. Namun, sejak hadirnya pandemi covid-19 di Indonesia di pertengahan Maret 2020, salah satu kelompok yang menjadi perhatian khusus adalah lansia karena secara fisik dianggap lebih rentan mengalami penyakit.

Oleh karena itu, untuk dapat menjaga lansia sehat dan bahagia di masa covid-19, ada hal-hal yang perlu dihindari dan dilakukan. Nugrahaeni dan Melinda (2020) mengemukakan hal-hal yang yang perlu dihindari dan dilakukan lansia agar dapat hidup sehat dan bahagia di tengah pandemi covid-19.

**Hal-hal yang perlu dihindari, yaitu:**

1. Berjabat tangan atau memeluk teman. Mengundang teman/keluarga jauh ke rumah/mengunjungi tempat ramai Kontak dengan orang yang bergejala covid-19 (batuk, demam, sesak) atau menjenguk orang di rumah sakit dengan kondisi apapun, termasuk memegang mata, muka dan hidung.

2. Hindari stres akibat *Social & Physical Distancing*, seperti:

a. Perasaan isolasi sehingga timbul rasa depresi/cemas/stres.

b. Menonton televisi, membaca atau mendengarkan berita berlebihan yang berhubungan dengan covid-19 karena hal ini berpotensi untuk meningkatkan rasa cemas.

**Hal-hal yang perlu dilakukan, yaitu:**

1. Aktivitas yang disukai, yang dapat dilakukan di rumah, seperti menjaga komunikasi dengan keluarga/teman melalui telepon /*video call* untuk berbagi cerita, Bila merasa kesulitan menggunakan telepon genggam, mintalah tolong kepada anggota keluarga lain / *care giver* yang serumah untuk menggunakannya.

2. Latihan pernafasan, peregangan atau meditasi.

3. Bila memungkinkan, tetap mandiri melakukan kegiatan sehari-hari.

Sementara itu, Lestari (2019) memaparkan bahwa dari sisi kepedulian negara dalam pendampingan lansia sehat dan bahagia, maka dicanangkan program-program antara lain:

1. Posyandu lansia dan Puskesmas santun lansia oleh Kementerian Kesehatan.

Posyandu lansia merupakan pusat kegiatan yang berada di masyarakat yang memberikan layanan kesehatan kepada lansia. Posyandu lansia mengaktifkan peran serta elemen masyarakat yang ada di lingkungan dengan dukungan teknis dari petugas kesehatan yang berasal dari puskesmas terdekat (Infodatin dalam Lestari, 2019). Lebih lanjut, Karohmah (dalam Lestari, 2019) menemukan bahwa pelaksanaan posyandu lansia mampu memfasilitasi kesejahteraan sosial lansia, mencakup pemeriksaan berat badan, lingkar perut, indeks massa tubuh, status mental, tekanan darah, penyuluhan, senam bersama, pemberian makanan tambahan, kegiatan *refreshing* dan kerohanian. Ketika lansia dideteksi membutuhkan rujukan karena kondisi kesehatan tertentu, maka posyandu akan merujuk lansia untuk berobat ke puskesmas terdekat yang ada di lingkungan.

1. Bina Keluarga Lansia (BKL) merupakan program dari BKKBN dinaungi oleh Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (PMK). BKL adalah kegiatan guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga yang memiliki lansia terkait pengasuhan, perawatan dan pemberdayaan lansia agar dapat meingkatkan kesejahteraannya.
2. Perlindungan sosial lansia oleh Direktorat Perlindungan Sosial dan Kesejahteraan Masyarakat Kementerian PPN/Bappenas.

Dalam perlindungan sosial lansia, terdapat skema keuangan, non-keuangan dan active ageing. Program-program yang terdapat di masing-masing skema terintegrasi antar dua kementerian yakni kementerian PPN/Bappenas dan Kementerian Sosial.

Selain itu, Selviana (2020) memaparkan beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk dapat menjaga lansia sehat dan bahagia di tengah pandemi covid-19, antara lain:

1. Dukungan keluarga.

Keluarga berperan sangat penting untuk mendukung lansia yang rentan mengalami kesepian khususnya bila telah kehilangan pasangan hidup dan anak-anak yang sudah hidup dengan keluarganya masing-masing. Keluarga (anak, cucu, saudara) yang masih aktif mengunjungi lansia atau hidup Bersama lansia dan memberikan perhatian yang cukup dapat menjada lansia untuk dapat hidup dengan tenang, sehat dan Bahagia.

1. Buatlah/kondisikan tempat tinggal ramah lansia yang sehat untuk pernafasan.

Kondisi kesehatan lansia yang mulai rentan terhadap sakit-penyakit membuat lansia perlu hidup di tempat tinggal yang nyaman, bersih dan sehat. Hal ini penting, baik untuk pernafasan juga agar lansia dapat membuat Kesehatan lansia menjadi lebih stabil dan terhindar dari potensi terkena covid-19.

1. Mengatur pola makan yang sehat dan bergizi.

Beberapa lansia memiliki penyakit penyerta, seperti diabetes, darah tinggi, sendi, dan lain sebagainya. Oleh karenanya makanan yang sehat dan bergizi sesuai kebutuhan lansia akan sangat membantu lansia untuk dapat mempertahankan daya tahan tubuh yang baik khususnya di masa pandemi covid-19.

1. Menyiapkan alat-alat kesehatan seperti masker, pembersih tangan, tensi darah atau thermometer untuk mengecek kondisi tubuh lansia sewaktu-waktu. Hal ini perlu dipersiapkan khususnya bila sewaktu-waktu lansia mengalami sakit secara mendadak sehingga mendapatkan pertolongan pertama sebelum berobat ke dokter.

**3. PENUTUP**

Pandemi covid-19 dialami seluruh dunia tanpa terkecuali di Indonesia. Siapapun bisa terkena, oleh karena itu penting untuk menjaga diri dengan mengikuti berbagai protokolnya, terlebih menjaga orang-orang terdekat yang rentan terkena covid-19 seperti lansia. Oleh karena itu, lansia membutuhkan perhatian khusus agar dapat terbebas dari covid-19. Dengan berbagai uraian dan strategi yang dapat dilakukan sesuai bahasan dalam tulisan ini, diharapkan dapat menambah wawasan, masukkan dan strategi untuk dapat menjaga lansia sehat, bahagia dan bermakna di tengah pandemi covid-19.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adioetomo, S. M., & Pardede, E. L. (2018). *Memetik bonus demografi: membangun manusia sejak dini.* Depok: Rajawali Pers.

Alodokter.com. (2020, September 01). Covid 19 lebih berbahaya bagi lansia di atas 70 tahun. Diunduh dari https://www.alodokter.com/covid-19-lebih-berbahaya-bagi-lansia-di-atas-70-tahun#:~:

Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik penduduk lanjut usia 2019.* Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Cnn Indonesia. (2020, Maret 13). Laporan mendalam-rumus melawan virus. Diunduh dari https://www.cnnindonesia.com/longform/gaya-hidup/20200313/laporan-mendalam-rumus-melawan-virus/index.html

Hurlock, E. (2004). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press.

Hurlock, E. (2006). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press.

Pusat Data dan Informasi Kemenkes Republik Indonesia. (2017). *Analisis lansia di Indonesia.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kompas.com.(2020, Maret 18). Indonesia umumkan kasus Corona, Pemerintah siapkan 227 RS rujukan. Diunduh dari <https://kompas.com/tren/read/2020/03/18/094600265/indonesia-umumkan-172-kasus-corona-pemerintah-siapkan-227-rs-rujukan>.

Kurnianto, D.P. (2015). Menjaga Kesehatan di usia lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi, 11*(2), 19-30.

Lestari, M. D. (2017). Persahabatan: makna dan kontribusinya bagi kebahagiaan dan Kesehatan lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat, 4*(1), 59-82.

Lestari, M. D. (2019). Makna tua di Indonesia dalam Psikologi Indonesia Penyunitng Suhban El Hafiz & Eko. A. Meinarno. Jakarta: Rajawali Pers.

Nugrahaeni, N., Ruslina, I., & Melinda, H. (2020). *Sehat. bugar dan aktif bagi lansia di masa pandemic covid-19.* Indonesia: Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Medik Geriatri.

Pontianakpost. (2020, Agustus 10). Kisah para lansia yang sembuh dari covid-19. Diunduh dari <https://pontianakpost.co.id/kisah-para-lansia-yang-sembuh-dari-covid-19/>

Santrock, J. W. (2005). *Life span development.* New York, NY: McGraw Hill.

Scharlach, A.E., & Lehning, A.J. (2016). *Creating aging-friendly communities.* New York: Oxford University Press.

Selviana. (2018). Mengatasi kesepian pada masa usia lanjut. *Buletin KPIN, 4*(13) diunduh dari https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/290-mengatasi-kesepian-pada-masa-usia-lanjut

Selviana. (2020). Sayangi orang tua kita: mencegah covid-19 bagi lansia. *Buletin KPIN, 06*(05) diunduh dari https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/562-sayangi-orang-tua-kita-mencegah-covid-19-bagi-lansia

**GLOSARIUM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Covid-19* | : | *Coronavirus disease*2019 adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh virus dari golongan *coronavirus*, yaitu SARS-CoV-2 yang juga sering disebut [virus corona](https://www.alodokter.com/virus-corona). |
| *Lansia* | : | Lanjut usia, yakni seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. |
| *Gerontologi* | : | Ilmu tentang orang lanjut usia (lansia). |
| *Pandemi* | : | Pandemi adalah suatu wabah penyakit global. Menurut *World Health Organization* ([WHO](https://www.wartaekonomi.co.id/tag6563/world-health-organization-who)), pandemi dinyatakan ketika penyakit baru menyebar di seluruh dunia melampaui batas. |
| *Physical Distancing*  *Sandwich*  *Generation* : | : | Menjaga jarak secara fisik dengan orang lain untuk melindungi diri dari potensi penularan covid-19.  Istilah dunia keuangan untuk menyebut seseorang yang terjepit di antara dua tanggungan finansial, yaitu tanggungan sebagai pencari nafkah utama keluarga kecil yang terdiri dari dirinya sendiri, pasangan, dan anak; sekaligus menghidupi generasi di atasnya yaitu orang tua. |

**RIWAYAT HIDUP**

**Selviana**



Foto Penulis

Merupakan dosen tetap Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI dan dosen di beberapa perguruan tinggi lainnya yang aktif mengajar di Program Sarjana dan Pascasarjana. Mata kuliah yang diampunya antara lain: Psikometrika, Konstruksi Alat Ukur, Statistika, Metode Penelitian Kuantitatif, Kreativitas dan Keberbakatan, Dasar Konseling dan Psikologi Perkembangan. Selain menjadi dosen, Selviana juga menjadi pembicara seminar-seminar Psikologi di berbagai instansi.

Terlibat sebagai kontributor Buletin *online* KPIN yang pernah mendapatkan penghargaan Buletin KPIN sebagai penulis dengan pembaca artikel terbanyak (2017), penulis terproduktif (2018, 2019, 2020) serta penulis terproduktif di Buletin *online* Pembaharu STT LETS (2019). Saat ini, Selviana aktif di Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN) sebagai Ketua Dewan Komite Etik Penelitian dan Pengabdian, Ketua Editor Buletin *online* KPIN, Ketua Editor buku *Psychology for Daily Life 2* (2018) dan *“Psychofee: Psychlogy for Daily Life Series”* (2019) dan Ketua Dewan Ilmiah e-conference KPIN 2020. Untuk berinteraksi dengan Selviana, dapat melalui email: selviana.psikologi@gmail.com