
Lansia Sebagai Masyarakat Sadar Risiko Di Kampung Baru Kota Tanjungpinang

Novia Hardi Saputri¹, Sri Wahyuni², Emmy Solina³

^{1 2 3} Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Maritim Raja Ali Haji
noviasaputri8899@gmail.com, sriwahyuni@umrah.ac.id, emmysolina@umrah.ac.id

Abstract

Being old is considered weak, unproductive, uncompetitive, a burden on the productive age and the state. When someone enters old age, there is a possibility that the elderly will be productive or unproductive. Generally, the elderly in the new village try to actualize themselves so that they are useful in living their old life by filling out activities dan carrying out their role as an elderly with the threats of the risks they face. The purpose of this study was to determine the activities of the elderly in the new village of Tanjungpinang city. The method used in this research is descriptive-qualitative method by examining phenomena that occur in society, namely the activities of the elderly at high risk dan their role in the family dan society with analysis using Ulrich Beck's theory of risk society. The results of this study indicate that the activities carried out by the elderly in the new village are divided into 2, namely activities inside the home dan outside the home. Family dan community views on the presence of the elderly in the new village. The elderly remain active in carrying out their roles dan activities, even though they are aware of the threatening risks. The forms of risk are physical risk, psychological risk dan social risk.

Keywords: Ederly, Activity, Risk

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Healty Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Hal-hal yang dialami seseorang ketika memasuki masa lansia yaitu menurunnya fungsi fisik pada tubuh, mudah terserang penyakit, menurunnya daya ingat, sulit mengingat hal-hal baru, berkurangnya kegiatan dan interaksi, kesepian, kebosanan, hingga mengalami *post power syndrom* bagi yang kehilangan pekerjaan atau jabatan, bertambahnya usia maka berkurangnya fungsi lansia di dalam keluarga maupun lingkungan masyarakat, hingga keadaan ekonomi yang buruk (T. O. Ihromi, 2004).

Berdasarkan PP No. 43 Tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia. Dalam pemberian pelayanan dibedakan ke dalam dua bentuk pelayanan yaitu untuk lansia produktif dan lansia non produktif. Dari pembagian bentuk pelayanan tersebut lansia produktif adalah lansia yang masih sanggup melakukan suatu pekerjaan yang menghasilkan barang dan jasa. Sedangkan lansia non produktif adalah lansia yang sudah tidak mampu menghidupi dirinya dan bertumpu pada bantuan orang lain.

Berdasarkan data BPS kota Tanjungpinang jumlah penduduk lansia di kota Tanjungpinang pada tahun 2020 yang berumur 60 tahun keatas berjumlah 17.220 orang

dengan pembagian lansia perempuan sebanyak 8.690 orang dan lansia laki-laki sebanyak 8.530 orang. Dengan banyak jumlah lansia diharapkan nilai-nilai kesehatan juga akan meningkat dari tahun ke tahun, sehingga masyarakat pra lansia dapat mempersiapkan diri menuju lansia yang sehat, aktif dan mandiri. Meskipun segala ekonomi sudah bergantung kepada orang lain, salah satunya bergantung kepada keluarga tetapi secara kemampuan fisik, psikis dan sosialnya diharapkan lansia dapat memanfaatkan rasa sehat untuk tetap aktif dalam mengisi waktu luang.

Hubungan-hubungan sosial akan terjadi dengan adanya interaksi sosial yang menjadi syarat utamanya. Interaksi Sosial berupa hubungan sosial yang akan selalu berubah-ubah yang melibatkan orang banyak yaitu hubungan antara individu dan individu, kelompok antar kelompok, ataupun individu dan kelompok (Soekanto, 2013). Berkurangnya interaksi yang terjadi pada lansia menyebabkan timbulnya perasaan terasingkan sehingga lansia sering menyendiri atau mengalami isolasi sosial. Interaksi sosial sangat dibutuhkan lansia sebagai makhluk sosial, karena dengan berinteraksi lansia dapat menyalurkan pikiran, pendapat, menemukan pemikiran baru serta saran yang bermanfaat.

Meningkatnya jumlah lansia merupakan bentuk dari keberhasilan dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Tingginya usia harapan hidup (UHH) merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional terutama di bidang kesehatan (Achmad, 2022). Berdasarkan data angka harapan hidup di kota Tanjungpinang meningkat dari 72,10 pada tahun 2020 menjadi 72,18 pada tahun 2021 (Data BPS kota Tanjungpinang tahun 2021). Peningkatan harapan hidup di kota Tanjungpinang didasari dengan upaya-upaya masyarakat diusia produktif maupun diusia non produktif yang sadar terhadap pentingnya kesehatan, terutama pada kesehatan kelompok rentan dan upaya pemerintah terhadap peningkatan fasilitas kesehatan sudah memadai.

Pada salah satu wilayah di kota Tanjungpinang yaitu Kampung Baru merupakan nama wilayah perkampungan yang terletak di tengah kota Tanjungpinang. Suku Jawa merupakan penduduk asli yang tinggal di Kampung Baru yang merantau dari pulau Jawa ke tanah melayu (Rendra, 2016). Di Kampung Baru orang tua menjadi aset yang berjasa dalam pembangunan kampung. Walaupun rata-rata lansia di Kampung Baru ini tidak memiliki pendidikan formal, tidak memiliki kelas sosial yang tinggi tetapi jasa ilmu dan pengalamannya dihargai masyarakat setempat. Banyak lansia mengisi aktivitas di rumah maupun diluar rumah. Aktivitas yang dilakukan lansia sebagai wadah lansia untuk memperpanjang hubungan sosial lansia di dalam masyarakat. Hal ini sebagai bukti bahwa keberadaan lansia usia non produktif tidak hilang begitu saja dengan adanya semangat-semangat lansia

Pada masyarakat lansia Kampung Baru ketika sudah memasuki usia lanjut bekerja bukan lagi aktivitas yang harus diprioritas yang pada lansia terutama lansia yang berisiko tinggi dengan kesehatannya. Artinya lansia akan dihadapkan dengan kehidupan baru yang penuh dengan kebosanan, kesepian hingga isolasi sosial. Untuk menghindari

hal tersebut lansia mulai menyibukkan diri dengan aktivitas-aktivitas di luar rumah seperti majelis taklim, wirid, arisan budi rukun.

Risiko-risiko berasal dari dalam maupun luar individu. Timbulnya risiko-risiko tersebut sebagai bentuk hal yang mengancam kehidupan lansia. Jika dulu lansia beraktivitas mencari uang karena keuntungan, sekarang lansia bertahan menjalani aktivitas untuk mencari keselamatan berupa cara bertahan agar peran aktivitas lansia tidak hilang dan dapat menikmati hidupnya dimasa tua agar terhindar dari risiko-risiko sehingga lansia akan lebih sejahtera. Kelompok lansia menjadi salah satu yang harus diperhatikan oleh masyarakat dalam perspektif sosiologi. Bahwa faktanya lansia tidak hanya bercerita tentang tua kronologis, kemunduran fisik, menurunnya kesehatan dan daya tahan tubuh tetapi lansia memiliki potensi yang bisa dikembangkan sebagai acuan agar tetap aktif.

Kekhawatiran lansia terhadap kemajuan teknologi hingga pengaruh modernisasi, menjadi ancaman untuk keberadaan lansia. Tentunya lansia menjadi kelompok masyarakat yang tertinggal dan diabaikan walaupun telah berada di tengah-tengah masyarakat. Pada wilayah kecamatan Tanjungpinang Barat, khususnya wilayah Kampung Baru yang mayoritas lansia bersuku jawa masih memegang erat tradisi budaya kejawaan, sehingga masih menerapkan nilai-nilai tradisional. Maka dari itu memiliki orang tua yang sudah memasuki masa usia lanjut menjadi momentum keluarga besar sebagai tempat berkumpul keluarga, tempat mengaduh, tempat berbagi kasih sayang. Karena keberadaan lansia menjadi tujuan keluarga maupun masyarakat sebagai seseorang yang dituakan, dihormati, dihargai dan berperan sebagai pengarah, penasihat, penyemangat di dalam keluarga dan masyarakat. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana aktifitas lansia usia non produktif dengan risiko tinggi yang mengancam lansia di Kampung Baru kota Tanjungpinang dalam mengisi kehidupan sehari-harinya. Kelompok lansia menjadi salah satu yang harus diperhatikan oleh masyarakat dalam perspektif sosiologi. Bahwa faktanya lansia tidak hanya bercerita tentang tua kronologis, kemunduran fisik, menurunnya kesehatan dan daya tahan tubuh tetapi lansia memiliki potensi yang bisa dikembangkan sebagai acuan agar tetap aktif.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian Terdahulu

Untuk mengkaji rangkaian aktivitas dan peran lansia di masa tuanya peneliti menemukan penelitian terdahulu yang dilakukan Atika Safira dkk (2020) yang berjudul “Peran Lanjut Usia Dalam Masyarakat Dan Keluarga Pada Pemberdayaan Lanjut Usia Di Kelurahan Lesanpuro Kota Malang” menjelaskan lanjut usia turut mengambil beberapa peranan dalam organisasi kemasyarakatan dengan menjadi pengurus dalam organisasi. Masyarakat tidak memandang lanjut usia sebagai sosok yang kurang mampu bekerja maupun mengolah birokrasi dalam organisasi kemasyarakatan, sebaliknya masyarakat memberikan kesempatan kepada lanjut usia. Faktor yang menyebabkan

masyarakat khususnya lanjut usia ikut serta aktif dalam kegiatan masyarakat adalah adanya keteladanan yang patut untuk dicontoh (Safira, 2021).

Penelitian kedua oleh Suharti, Siti Partini, Suwarjo pada tahun (Suharti, Partini dan Suwarjo, 2015) dengan judul “Peran Lansia Dalam Pelestarian Budaya”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa apa yang dikerjakan oleh setiap lansia ada hubungannya dengan pewarisan nilai-nilai budaya. Hal ini mencakup lingkungan disekitarnya berupa lingkungan keluarga ataupun lingkungan bekerja dan lingkungan tempat tinggalnya. Setiap lansia di kehidupan sehari-harinya menjalani peran sebagai teladan/guru. Teladan yang dimaksud berupa perilaku baik lansia dalam tutur katanya dan kesopanan dalam berbusana. Generasi penerus dapat mencontohkan segala tutur kata, perilaku lansia sebagai panutan dalam kehidupan sehari-hari dan juga sebagai penyemangat di dalam keluarga dan masyarakat.

Penelitian ketiga oleh Mu’alim yang berjudul “Interaksi Sosial Lansia dalam Kegiatan Posyandu Lansia di Desa Karang Jambu Purbalingga”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberadaan layanan kesehatan dan organisasi sangat membantu para lansia dalam meningkatkan derajat kesehatannya. Layanan kesehatan dan organisasi sebagai wadah lansia berkumpul, berbagi ilmu dan berbagi cerita serta pengalaman dengan teman sesama lansia selain itu lansia dapat beraktivitas dan mengembangkan potensi diri sehingga akan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan para lansia.

Berdasarkan dari penelitian terdahulu yang telah dipaparkan dapat memberikan kontribusi sebagai acuan dan perbandingan dalam mengkaji tentang aktivitas yang dijalani oleh lansia di masa non produktif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus kajian dan lokasi penelitian. Penelitian ini menggali bagaimana dan menganalisa bagaimana lansia dalam menjalankan aktivitas dan bentuk-bentuk risiko yang akan diterima lansia seperti risiko fisik, risiko psikis hingga risiko sosial. Sehingga penelitian ini berfokus pada perspektif sosiologi dalam teori masyarakat risiko.

Mengisi Kehidupan Masa Usia Lanjut

Lanjut usia memiliki keutamaan suatu pengetahuan dan keahlian yang diperoleh dari pengalaman yang telah didapatkan setelah menjalani masa kehidupan. Tetapi harus diingat bahwa tidak semua orang yang berusia lanjut mempunyai kelebihan itu, sebab mengalami kehidupan sekian tahun tidak otomatis berarti bahwa orang itu memperoleh pengalaman dari kehidupan sebelumnya. Lansia yang bukan kelompok pekerja atau dikatakan lansia non produktif dengan menggantungkan hidupnya kepada orang lain dapat melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi orang lain. Aktivitas harus disesuaikan dengan keahlian dan pengetahuan yang lansia miliki, setidaknya dengan membagi hal-hal yang positif (Ihromi, 2004).

Dalam mengisi masa tuanya lansia harus mendapat dukungan keluarga dan masyarakat agar tetap aktif dengan kemampuannya masing-masing sehingga lansia

menjadi lebih semangat. Dalam penelitian Adawia (Adawia dan Hasmira, 2020) bentuk-bentuk dukungan keluarga terhadap lansia adalah sebagai berikut yaitu (1) dukungan emosional, berupa memberikan rasa kepedulian terhadap orang tua. (2) dukungan penghargaan, seperti memberikan perayaan ulang tahun atau memberikan mereka pujian. (3) dukungan informasi seperti selalu mengingatkan dan menasehati lansia dan (4) dukungan instrumental seperti melengkapi fasilitas kebutuhan kepada lansia.

Active Ageing didefinisikan WHO sebagai proses mengoptimalkan peluang kesehatan, partisipasi dan keamanan dalam rangka meningkatkan kualitas hidup seiring bertambahnya usia (Mutia, 2020). Pada 3 komponen ini mengoptimalkan kesempatan menjadi lansia aktif dan berdaya yaitu mencapai kesehatan, mampu berpartisipasi dan mendapatkan keamanan dalam rangka meningkatkan kualitas hidup lansia (Development, 2022).

Teori Masyarakat Risiko

Masyarakat risiko sebagai masyarakat yang sadar atas risiko yang dihadapi atas dirinya dan sekitarnya dan bertanggung jawab, juga dikarakterisasikan sebagai suatu masyarakat reflektif. Tiga macam risiko yang disebutkan oleh Beck antara lain risiko fisik, risiko sosial dan risiko psikis (mental). Berbagai perubahan dari modernisasi klasik hingga modernisasi yang lebih maju mengacu pada masalah sentralnya. Modernisasi klasik dilihat bagaimana masalah sentralnya yaitu kekayaan dan bagaimana cara mendistribusikan agar merata. Sementara itu dalam modernitas yang lebih maju cita-citanya adalah keselamatan (Ritzer, 2010)

Risiko fisik adalah risiko kerusakan fisik pada manusia dan lingkungannya berupa kerusakan pada arsitektur homo humanus dan oikos yang bisa disebabkan oleh proses alam itu sendiri seperti gempa, tsunami, letusan gunung atau risiko yang diproduksi oleh manusia. Risiko psikis (mental) adalah ancaman yang berasal dari internal maupun eksternal yang menimbulkan abnormalitas, penyimpangan hingga kerusakan psikis. Sedangkan risiko sosial adalah ancaman risiko yang menggiring pada rusaknya bangunan dan lingkungan sosial. Timbulnya berbagai macam permasalahan sosial seperti ketidakpedulian, ketidakacuhan, indisipliner, fatalitas, egoisme dan immoralitas (Beck, 1994)

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data dan informasi terkait dengan penelitian yang diperoleh melalui informan yang berasal dari masyarakat yang sudah berusia lanjut dengan risiko kesehatan tinggi di kampung baru kota Tanjungpinang yang mengisi hari tuanya dengan aktivitas dan perannya dalam mempertahankan keberadaan dirinya sebagai lansia. Informan penelitian yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang merupakan penentuan informan berdasarkan pertimbangan kriteria-kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah 9 orang dengan kriteria berbeda-beda yaitu lansia suku jawa yang berumur 60

tahun ke atas dengan risiko tinggi, anggota keluarga lansia dan masyarakat kampung baru setempat (Suyatno dan Sutinah, 2005).

Sumber dan jenis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari informan yang berkaitan penelitian ini yaitu melalui wawancara lansia non produktif di kampung baru. Wawancara bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang jenis aktivitas yang dilakukan lansia dalam mengisi masa tua hingga bagaimana mengatasi risiko dari perubahan-perubahan yang mempengaruhi aktivitas lansia. Sedangkan data sekunder adalah data tambahan yang didapatkan secara tidak langsung berupa sumber tertulis yang diperoleh dari instansi yang berkaitan, jurnal, website, serta data statistik BPS.

Teknik analisis data dalam penelitian ini yang pertama melakukan reduksi data dengan cara memilih dan merangkum data yang dibutuhkan dalam penelitian ini tentang aktifitas lansia usia non produktif di Kampung Baru, Kemudian peneliti memisahkan data yang tidak diperlukan dan memfokuskan data yang benar-benar berhubungan dengan penelitian ini. Kedua, penyajian data berupa teks narasi, tabel, grafik dan gambar. Ketiga, verifikasi data dan pengambilan kesimpulan dalam penelitian ini dilakukan dengan mengambil kesimpulan dari rangkaian data hasil penelitian berdasarkan sumber data primer dan sekunder sehingga dapat menarik kesimpulan dari data yang didapatkan.

4. TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Kondisi Kesehatan Lansia Non Produktif Di Kampung Baru

Memasuki usia lanjut sangat rentan terhadap kesehatan. Lansia sering dikaitkan dengan kondisi fisik yang lemah dan mudah sakit-sakitan akibat perubahan fungsi organ yang terjadi seiring bertambahnya usia, sehingga lansia dianggap tidak memiliki kemampuan fisik. Kesehatan menjadi hal yang terpenting dan harus diperhatikan bagi seseorang ketika sudah memasuki masa lansia. Dengan kata lain sehat menjadi kunci seseorang akan tetap beraktifitas dan produktif di usia lansia yang berkategori risiko tinggi.

Tabel 1.1: Jumlah Lansia Risiko Tinggi Di Kampung Baru

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-Laki	11 orang
2	Perempuan	7 orang
Total		18 orang

Dari jumlah 18 orang lansia usia non produktif di kampung baru kota Tanjungpinang, kondisi kesehatan lansia risiko tinggi dalam kategori baik di usia yang rata-rata 70 tahun keatas hingga 80 tahunan. Faktanya jenis pengobatan yang mereka lakukan hanya pengobatan tradisional seperti kerokan, pijit, urut dan konsumsi makanan minuman herbal. Lansia di kampung baru tidak ketergantungan dengan obat medis

justru sebaliknya mereka ketergantungan dengan obata-obatan warung. Lansia dengan masalah kesehatan seperti diabetes dan sakit kaki lebih memilih pengobatan medis dengan alasan bahwa penyakit yang dideritanya tidak mampu hanya disembuhkan dengan pengobatan tradisional.

Kondisi tubuh yang baik didukung dengan pola hidup yang sehat. Lansia yang hidup bersama keluarga perlu dukungan berupa kecukupan asupan makanan, menjaga kebersihan, menciptakan kondisi lingkungan yang menyenangkan bagi lansia. Lansia di kampung baru dengan kategori kesehatan yang baik membuat lansia jarang melakukan pengobatan rutin. lansia memilih jenis pengobatan tradisional karena merasa bahwa kondisi tubuhnya baik-baik saja tanpa harus melakukan pengobatan medis. Di tambah kondisi lansia yang sudah tua dan malas untuk pergi berobat. Dan sebagai keluarga lansia yaitu anak hanya memberikan pelayanan kesehatan yang nyaman untuk lansia tanpa pemaksaan. Ketika hanya sakit ringan bagi lansia tidak perlu melakukan pengobatan ke dokter. Pengobatan medis menjadi pilihan ke dua apabila pengobatan tradisional tidak lagi mampu untuk menyembuhkan.

Kebiasaan lansia di kampung baru pada zaman dulu selalu menerapkan pola hidup sehat, mulai rajin bergerak, mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat. Menerapkan nilai kerja keras pada zaman dahulu membuat lansia terbiasa banyak bergerak dan tidak mudah sakit. Ketika pola hidup sehat lansia terdahulu dikaitkan dengan kondisi sekarang yaitu fisik yang masih mampu melakukan semua aktivitas. Faktanya orang zaman dahulu mengonsumsi makanan dan minuman dari alam secara alami tanpa pengolahan dengan penggunaan pengawet dan bahan kimia lainnya. Pengolahan makanan yang digunakan adalah garam, gula dan kaldu jamur. Lansia tidak mengenal makanan cepat saji tentu pola seperti ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuhnya dimasa tua.

Aktivitas Lansia Usia Non Produktif Di Kampung Baru

Pada umumnya seseorang yang telah memasuki usia lanjut telah memiliki banyak pengalaman dan ilmu di dalam kehidupannya sehingga lansia mampu mempersiapkan diri dan membagi pengalaman kepada generasi setelahnya melalui aktivitas yang dilakukan. Ketika lansia dimasa mudanya sudah terbiasa bekerja keras, maka ketika mereka memasuki masa pensiun bagaimana dengan kehidupan selanjutnya. Aktivitas apa yang akan lansia lakukan setelah berhenti bekerja, sehingga tetap memiliki aktivitas meskipun sudah memasuki masa usia lanjut.

Berdasarkan hasil yang ditemukan bahwa lansia di kampung baru memiliki banyak aktivitas di dalam rumah maupun di luar rumah yang bermanfaat. Diusia lansia yang sudah tua dan berisiko tinggi mulai membatasi diri dengan aktivitas berat seperti bekerja sebagai petani, pedagang, ART, hingga tukang bangunan. Lansia di kampung baru masuk dalam kategori lansia tidak produktif yang tidak bekerja dan menggantungkan hidupnya kepada orang lain.

Masyarakat kampung baru sangat menghormati orang tua atau lansia-lansia yang berada di kampung baru tanpa memandang kelas sosial dan pekerjaannya terdahulu. Tenaga lansia dulu yang sangat dibutuhkan masyarakat setempat tapi sudah mulai tergantikan dengan adanya generasi muda-mudi, ditambah lagi jasa catering yang sudah ada dimana-mana. Lansia di kampung baru mengkhawatirkan jika perannya telah digantikan, maka nilai-nilai kearifan lingkungan tersebut akan hilang seperti nilai gotong royong. Lansia kampung baru sangat menjunjung tinggi nilai gotong royong dan solidaritas. Lansia memiliki kesadaran diri yang tinggi dan hanya pasrah ketika masyarakat menganggap tempat yang paling aman untuk lansia adalah dirumah. Faktanya hal tersebut akan mengganggu psikologi lansia karena merasa kesepian. Sebaliknya jika lansia diikutsertakan pada aktivitas tersebut, maka akan meningkatkan kebahagiaan pada lansia tersebut.

Aktivitas Lansia Di Rumah

Rumah menjadi tempat istirahat sehari-hari lansia non produktif dalam menghabiskan waktu setelah lama menikmati masa muda hingga menuju masa pensiun. Bertambahnya usia pada seseorang mengalami penurunan fungsi serta daya tahan tubuh yang dapat menyebabkan masalah kesehatan pada lansia. Aktivitas di rumah menjadi salah satu pilihan lansia untuk tetap aktif. Bukan menjadi alasan apalagi sudah tua aktivitas pun juga berkurang. Memiliki banyak aktivitas mendorong lansia tetap aktif sehingga akan senantiasa sehat terhindar dari penyakit dan menguatkan pikiran lansia. Aktivitas lansia di rumah juga harus didukung dengan pelayanan keluarga terhadap lansia berupa pengontrolan aktivitas lansia.

Aktivitas ringan yang dilakukan guna mendukung lansia tetap aktif di rumah tanpa harus berdiam diri tanpa melakukan kegiatan. Lansia yang sehat merupakan kunci agar lansia tetap aktif melakukan aktivitas. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan kualitas fisik lansia menjadi menurun sehingga dapat menimbulkan kejadian penyakit kronis yang menjadi salah satu penyebab terganggunya kesehatan lansia. Selain pekerjaan rumah seperti menyapu, masak, berjualan hal-hal lain yang dapat dilakukan oleh lansia di kampung baru adalah berolahraga. Olahraga atau latihan fisik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran.



Gambat 1.1: Aktivitas Olahraga Lansia

Berdasarkan hasil wawancara bahwa jalan santai pilihan olahraga para lansia untuk mengisi aktivitas di waktu luang. Jalan santai merupakan pilihan aktivitas yang sederhana dan fleksibel waktunya untuk dilakukan para lansia, kapanpun bisa mereka lakukan walaupun hanya beberapa menit atau jam untuk sekedar menghirup udara segar. Keliling kampung sambil ketemu orang-orang membuat interaksi sosial lansia pun bertambah. Kelompok lansia di kampung baru tidak semuanya mengikuti senam sehat lansia yang diadakan di RW 01. Para lansia mengungkapkan alasan bahwa dengan aktivitas di rumah dan jalan santai sudah cukup untuk melatih fisik lansia.

Aktivitas Lansia Di Luar Rumah

Stereotype masyarakat terhadap penduduk lansia seringkali dianggap sebagai manusia yang lemah, tidak produktif, tidak kompetitif, beban keluarga, beban usia produktif dan beban negara yang dianggap berbanding terbalik dengan anggapan masyarakat usia muda yang gesit, produktif, penerus (Rahmatiah, Wirotto dan Dalie, 2015). Faktanya di kampung baru lansia tidak di cap seperti pernyataan sebelumnya, mereka sangat aktif mengisi kehidupan masa tuanya dengan berbagai aktivitas yang ada. Usia lansia dan usia non produktif saling mengisi da melengkapi hingga bersama-sama membangun kampung baru yang lebih baik lagi.

Sebelum adanya pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung hampir 2 tahun lebih. Lansia kampung baru sebelum memiliki kegiatan di luar rumah seperti majelis taqlim, wirid, arisan, kenduri hingga liburan. Tetapi adanya virus Covid-19 ini membuat lansia harus terisolasi di rumah dan membatasi dirinya untuk berinteraksi di luar rumah. Lansia termasuk dalam kelompok rentan yang harus dilindungi dari bahaya penyakit karena kondisi imun tubuh yang sudah mulai menurun. Kesehatan menjadi prioritas

lansia apabila kondisi kesehatan lansia terganggu maka akan mengganggu pula aktivitasnya.

Di luar rumah lansia dapat berkumpul dan berinteraksi dengan teman-temannya untuk mengisi silaturahmi terhadap sesama. Lansia yang berinteraksi dengan orang lain dalam mengikuti kegiatan senam lansia, perkumpulan lansia, arisan, majelis taklim dan wirid memiliki interaksi sosial yang baik. Apabila ada lansia yang memiliki keterbatasan fisik seperti sakit, maka lansia yang lainnya akan menjenguk dan membantu. Hal ini menunjukkan bahwa lansia di kampung baru memiliki interaksi sosial yang cukup dan solidaritas yang kuat karena dapat mengikuti kegiatan masyarakat dan memberikan perhatian kepada sesama lansia maupun kelompok masyarakat lainnya.

Lansia di kampung baru rata-rata memiliki 2 kegiatan hingga lebih. Lansia memiliki makna kebahagiaan tersendiri apabila melakukan kegiatan di luar rumah karena mereka dapat berkumpul, bercengkrama dengan lansia seusianya atau dibawahnya. Meskipun kegiatan di luar rumah tersebut hanya dilakukan sesekali yaitu ada yang melakukannya hanya sebulan 1 kali atau ada juga yang melakukannya 1 bulan 2 kali. Dan waktu yang lansia habiskan untuk kegiatan di luar rumah yaitu 1 sampai 2 jam tetapi lansia merasa hal tersebut sangat bermakna. Adanya Covid-19 membuat harapan para lansia pupus terlebih mereka hanya di rumah saja. Adanya virus Covid-19 tidak membuat lansia berhenti dari kegiatannya di luar rumah. Beberapa kegiatan yang lansia kampung baru lakukan di luar rumah, yaitu :

1. Majelis Taqlim / Wirid

Dimasa tua lansia dapat mengisi kegiatan yang bermanfaat salah satunya mengikuti kegiatan majelis taklim dan wirid kampung. Semangat mempelajari ilmu agama tidak hanya terbatas pada golongan usia tertentu saja, namun juga menyeluruh dari usia muda hingga usia lanjut. Dalam kegiatan tersebut lansia dapat mempelajari dan mendalami ilmu agama. Kegiatan keagamaan ini merupakan kegiatan yang efektif mendukung lansia tetap aktif. Motivasi lansia dalam mengikuti pengajian rutin merupakan lansia yang peduli terhadap masa depannya yang dilihat dari 5 dimensi yaitu dimensi fisik, psikologis, mental spritual, sosial kemasyarakat dan pengembangan potensi (Khotimah, 2017)

2. Arisan

Arisan merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan masyarakat di kampung baru. Kegiatan arisan ini banyak diminati masyarakat setempat sekaligus sebagai tempat silaturahmi masyarakat. Kegiatan arisan ini tidak memandang usia dan tidak memandang jenis kelamin perempuan atau laki-laki semua berpartisipasi mereka meramaikan. Kegiatan arisan yang ada di kampung baru yaitu arisan budi rukun, arisan dasa wisma dan arisan PKK. Salah satunya kegiatan arisan budi rukun yang dibentuk sejak lama oleh lansia dahulu, kini kelompok arisan kampung tersebut masih mengikut

sertakan lansia sebagai orang tua yang dituakan. Arisan ini sebagai bentuk kelompok panguyuban antar masyarakat Jasa kampung baru.

Risiko-Risiko Lanjut Usia

1. Risiko Fisik

Dibalik aktivitas yang memadai untuk lansia di dalam dan di luar rumah lansia sangat rentan terhadap risiko-risiko yang mengancam aktivitas lansia. Lansia di kampung baru memiliki aktivitas di luar rumah yang secara rutin sebulan sekali atau sebulan dua kali. Risiko bisa saja datang kapa saja dan dimana saja. Ketika lansia beraktivitas di luar rumah, maka kemungkinan risiko fisik yang terjadi adalah mudah terserang penyakit menular karena imun lansia yang sudah mulai menurun. Bagi lansia yang memiliki risiko sakit kaki kondisi wilayah kampung baru yang merupakan perbukitan, jalan yang curam dan kondisi rumah yang menggunakan tangga-tangga sangat rentan dan berisiko untuk lansia yang aktif di luar rumah. Sehingga menimbulkan rasa khawatir terhadap risiko fisik lansia apabila tanpa pengawasan orang lain.

Berdasarkan wawancara informan bahwa risiko akan selalu mengintai lansia. Ketika lansia memilih untuk beraktivitas di luar rumah tentu akan sangat berisiko. Pada lansia kampung baru risiko jatuh pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, berkurangnya kekuatan kaki untuk menompang, karakteristik wilayah yang perbukitan dan akses menuju rumah dengan menggunakan tangga-tangga. Selain dari risiko jatuh, virus-virus berbahaya juga mengintai fisik lansia yang rentan. Sehingga lansia sangat rentan apabila beraktivitas di luar rumah.

2. Risiko Psikis

Selain adanya risiko fisik yang menghambat ternyata risiko psikis juga mempegaruhi kehidupan lansia sehari-hari. Kesehatan mental yang menyerang lansia ketika memasuki usia lanjut sebuah bentuk permasalahan yang harus diatasi. Menurut maryam, proses menua yang dialami oleh lansia menyebabkan mereka megalami berbagai macam perasaa sedih, cemas, kesepian dan mudah tersinggung.

Lansia mengalami kesepian hingga isolasi lansia setelah memutuskan untuk di rumah saja. Dalam hal ini kondisi kesepian dan isolasi sosial yang terjadi pada lansia akibat kurangnya jaringan sosial. Masalah psikologi yang terjadi pada lansia membuat lansia bertahap menjauhkan diri dari lingkungan masyarakat dan pada akhirnya berdampak pada hubungan interaksi sosialnya. Risiko psikologi yang akan terjadi pada lansia seperti *short term memory*, depresi, frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan dan kecemasan (Andesty dan Syahrul, 2019)

3. Risiko Sosial

Kampung baru yang mayoritas suku Jawa dan masih menganut nilai-nilai gotong royong sesama, maka ketika memasuki usia lanjut tidak perlu dirisaukan lagi. Lansia merasa lebih aman karena keluarga dan tetangganya adalah sebuah jaminan yang bisa menjaga mereka para lansia di masa tuanya. Hal ini merupakan bentuk-bentuk ikatan dan hubungan dari adanya kekeluargaan dengan tetangga dan teman-teman terdekat (T. O. Ihromi, 2004)

Ketika lansia memilih untuk tetap aktif di lingkungan masyarakat sebagaimana mestinya yang menganggap bahwa usia tidak menghalangi usia untuk tetap beraktivitas. Dengan melawan stereotip bahwa menilai lansia dari sisi negatif justru akan mendorong lansia untuk tetap aktif di usia tuanya. Tetapi disisi lain kemajuan teknologi yang sudah semakin maju dan canggih tidak akan menunggu dan akan terus berkembang. Semua aktivitas mendukung penggunaan teknologi salah satunya handphone seluler. Risikonya lansia di dalam masyarakat akan tertinggal, terabaikan dengan adanya perkembangan zaman. Sehingga lansia akan kesulitan untuk beradaptasi di dalam lingkungan masyarakatnya.

5. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di kampung baru kota Tanjungpinang terkait aktivitas lansia non produktif terhadap risiko-risiko yang dihadapi dalam kehidupan lansia. Berdasarkan data-data yang diperoleh dari beberapa informan yang merupakan masyarakat dan lansia asli kampung baru yang sudah menempati wilayah tersebut selama berpuluh-puluh tahun. Maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut memasuki masa usia lanjut mendapat stereotip bahwa menjadi lansia adalah tidak berdaya, menjadi beban usia produktif, rentan terhadap penyakit sehingga bagaimana lansia di kampung baru memaknai dirinya bahwa stereotip yang menandai lansia berdasarkan hal tersebut tidaklah seperti itu justru lansia di kampung baru sangat aktif dengan berbagai kegiatan meskipun tidak produktif lagi. Keberadaan lansia harus di dukung dengan interaksi dan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuannya baik di rumah maupun di luar rumah. Interaksi sosial dan aktivitas sebagai pendorong tingkat kesehatan lansia yang lebih baik. Tidak dipungkiri dari aktivitas yang dilakukan lansia muncul risiko yang dihadapi oleh lansia yaitu risiko fisik, risiko psikis dan risiko sosial yang merupakan keadaan yang belum pasti yang akan menyerang lansia dengan risiko tinggi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N. (2022) "Pemberdayaan Masyarakat Lanjut Usia melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat selama Pandemi Covid-19," *Perspektif*, 11(2), hal. 745–750. doi:10.31289/perspektif.v11i2.6385.
- Adawia, R. dan Hasmira, M.H. (2020) "Dukungan Keluarga Bagi Orang Lanjut Usia di Kelurahan Parupuk Tabing Kecamatan Koto Tangah Kota Padang," *Jurnal Perspektif*, 3(2), hal. 316. doi:10.24036/perspektif.v3i2.260.

- Andesty, D. dan Syahrul, F. (2019) “Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Unit Pelayanan Terpadu (Uptd) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017,” *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), hal. 171. doi:10.20473/ijph.v13i2.2018.171-182.
- Beck, U. (1994) “Risk Society, Towards a New Modernity,” *Canadian Journal of Sociology* [Preprint].
- Development, F.O.R. (2022) “Kesejahteraan Warga Lanjut Usia.”
- Ihromi, T.O. (2004) *Sosiologi Keluarga*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Khotimah, A. (2017) “Pola Pengobatan Hipertensi Pada Pasien Lansia Di Puskesmas Windusari Kabupaten Magelang,” *Jurnal Farmasi Sains dan Praktis*, 3(2), hal. 14–18.
- Mutia, S. (2020) *Partisipasi Kader Lansia Dalam Memberikan Pelayanan Pos Binaan Terpadu (Posbindu) Di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (Rptra) Anggrek Bintaro Jakarta Selatan*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Rahmatiah, Wirotto, D.W. dan Dalie, S. (2015) “Laporan Akhir Laporan Akhir,” *Laporan Akhir*, 1(201310200311137), hal. 78–79.
- Ramadhani, A.S. dan Suwena, I.W. (2020) “Peran Lanjut Usia dalam Masyarakat dan Keluarga pada Pemberdayaan Lanjut Usia di Kelurahan Lesanpuro Kota Malang,” *Sunari Penjor Journal of Anthropology*, 4(2), hal. 48–57.
- Rendra, S. (2016) *Toponimi Daerah Kota Tanjungpinang*. Tanjungpinang: Badan Perpustakaan, Arsip dan Museum.
- Ritzer, G.& G. (2010) *Teori Sosiologi Modern*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Safira, A. (2021) “Peran Lanjut Usia Dalam Masyarakat Dan Keluarga Pada Pemberdayaan Lanjut Usia Di Kelurahan Lesanpuro Kota Malang,” *Sunari Penjor: Journal of Anthropology* [Preprint].
- Soekanto, S. (2013) *Teori Sebagai Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suharti, S., Partini, S. dan Suwarjo, S. (2015) “Peran Lansia Dalam Pelestarian Budaya,” *Jurnal Penelitian Humaniora*, 20(1). doi:10.21831/hum.v20i1.7690.
- Suyatno, B. dan Sutinah (2005) *Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.