



## Senam “Gerontologi”: Eksistensi Citra Diri Terhadap *Ageisme* Pada Lansia

### *Gymnastics “Gerontology”: The Existence of Self-Image Against Ageism in the Elderly*

Yuli Fitria<sup>1</sup>, Elita Endah Mawarni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi  
Corresponding author : [fitriayuli84@gmail.com](mailto:fitriayuli84@gmail.com)

#### Abstrak

Masa tua dipandang sebagai masa sulit, kesepian serta kehilangan eksistensi. Stereotip dan diskriminasi pada lansia karena usianya (*ageisme*) yang kerap dialami semakin memperburuk kualitas hidupnya. Pemberdayaan lansia melalui komunitas seperti senam lansia diduga mampu membentuk citra diri positif sehingga berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengungkap hubungan gambaran citra diri terhadap stereotip usia (*ageisme*). Jenis penelitian populasi dengan desain *kuantitatif*. Partisipan penelitian komunitas lansia yang tergabung dalam senam lansia “gerontologi” sejumlah 102 orang. Alat ukur menggunakan *Self Image of Aging Scale* dan *Ageism Scale*. Analisis data menggunakan analisis *regresi* sederhana. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan ( $r = -0,458$ ,  $p = 0,03$ ) artinya semakin positif citra diri pada lansia maka semakin kecil kecenderungan mengalami *ageisme* dan sebaliknya. Kegiatan komunitas senam lansia terbukti secara signifikan meningkatkan citra diri positif dan menekan stereotip dan diskriminasi terhadap usia hal tersebut mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pada lansia.

**Kata Kunci :** senam, lansia, citra diri, *ageisme*.

#### Abstract

*Old age is seen as a period of difficulty, lonely and loss of existence. Stereotypes and discrimination in the elderly because of their age (ageism) which are often experienced worsen their quality of life. Empowering the elderly through communities such as gymnastics is thought to be able to form a positive self-image so that it has an impact on their physical and psychological health. This study aimed to reveal the correlation between self-image and age discrimination (ageism). This was a type of population research with quantitative design. The participants were the elderly community who are the members of “gerontology” gymnastics as many as 102 people. The measuring tool used Self Image of Aging Scale and Ageism Scale. Data analysis used simple regression analysis. The results showed that there was a significant negative correlation ( $r = -0.458$ ,  $p = 0.03$ ) which means that a positive self-image perception tend to experience less ageism and vice versa. Elderly gymnastics community activities are proven to significantly increase positive self-image and are able to suppress discrimination towards age so as to improve the elderly quality of life.*

**Keywords :** gymnastics, elderly, self-image, *ageism*.

#### PENDAHULUAN

Usia tua dipandang sebagai masa kemunduran, kesepian, kelemahan manusiawi dan sosial. pandangan stereotip pada usia tua tidak memperhitungkan bahwa kelompok lanjut usia bukanlah kelompok orang yang homogeni (Urbayatun, 2006; Heo & Lee, 2010). Usia tua dialami dengan cara yang berbeda-beda, tidak



sedikit seseorang berusia lanjut yang mampu melihat arti penting usia tua dalam konteks eksistensi manusia. Howe (2011) mengemukakan eksistensi pada masa lansia, yaitu sebagai masa hidup yang memberi mereka kesempatan untuk tumbuh berkembang, dan berkontribusi. Konteks eksistensi pada lansia tidak terlepas dari kebutuhan, sehingga pemenuhan akan kebutuhan yang dimilikinya harus diperhatikan guna meningkatkan kualitas kehidupannya. Akan tetapi pada kenyataannya stereotip dan diskriminasi terhadap orang dengan lanjut usia atau lansia masih kerap terjadi ageisme (Vitman et al., 2013). Anggapan ageisme yang cenderung memandang lansia kelompok yang lemah, tidak mandiri dan tidak diperlukan lagi menyebabkan kegelisahan, kecemasan hingga depresi (Levy et al., 2002). Anggapan masa usia lanjut yang tidak menyenangkan karena kehilangan peran sosial, kehilangan penghasilan akan selalu menjadi hal yang terburuk di akhir kehidupannya.

Hal lainya kurangnya pengetahuan tentang segala perubahan yang terjadi pada masa lansia cenderung menyebabkan lansia tidak siap, takut menjalani masa usia lanjutnya sehingga semakin jauh dari kebahagiaan di masa tuanya atau *optimum aging* (Bulow & Soderqvist, 2014). Selain itu pula penurunan fungsi organ tubuh pada lansia menjadikan lansia rentan terhadap penyakit, sehingga menyebabkan kecemasan, rasa tidak percaya diri dan beberapa penyakit psikologis yang beresiko pada penurunan kualitas kehidupannya (Minichiello & Coulson, 2011). Perubahan lainnya, lansia dipersepsikan sebagai insan yang tak berdaya semakin membentuk citra negatif pada diri lansia, terlebih yang menjadi stigma terhadap lansia terlebih pada masa pandemi Covid-19 yang terjadi selama hampir 2 tahun ini, lansia merupakan kategori kelompok yang rentan atau resiko tinggi terkena paparan virus sehingga masyarakat cenderung mengurangi keterlibatan dan pemberian ruang interaksi dengan mereka, serta tanggung jawab dalam kegiatan dilingkungan sosial.

Berdasarkan data Kementrian Kesehatan RI (2020) jumlah lansia setiap tahunnya bertambah mencapai 11,34% dari total populasi, hal tersebut akan semakin bertambah pula permasalahan yang muncul, sehingga butuh upaya intervensi dalam mengatasinya. Masalah umum lainnya seperti masalah morbiditas atau keluhan kesehatan fisik, di dukung data Kemenkes Riskesdas (2018) prevalensi tiga penyakit tertinggi yang cenderung di alami lansia diantaranya yaitu hipertensi, artritis dan stroke mencapai lebih dari 54,5%. Upaya selama ini dengan cara intervensi lansia melalui keluarga di nilai belum mencapai hasil yang maksimal (Kemenkes, 2020). Salah satu upaya intervensi lainya yang dinilai yang lebih efektif yaitu melalui pelayanan berbasis komunitas yang dinilai mampu memberikan pengaruh terhadap perbaikan kualitas hidupnya (Romadlani, 2013; Baroya, 2014). Adapun layanan komunitas yang dikemas dalam bentuk kegiatan positif seperti kelompok pengajian, kesenian, senam lansia dan lainya diharapkan dapat membentuk citra diri, harga diri serta kontribusi pada kelompok lansia ditengah masyarakat sehingga harapanya mampu melawan stereotip dan diskriminasi usia tua atau ageisme.

Masalah – masalah yang terjadi pada lansia ini menjadi perihal yang cukup menarik untuk dipelajari secara seksama karena memiliki karakteristik masalah yang cenderung mirip pada semua masyarakat dunia meskipun dengan sosial



budaya berbeda. Berdasarkan uraian diatas penurunan kualitas lansia bukan hanya karena masalah degeneratif semata namun masalah sosial seperti halnya stereotip (ageisme) yang dialaminya. Oleh karena penelitian ini bertujuan untuk mengungkap korelasi eksistensi gambaran citra diri dengan *ageisme* pada lansia yang tergabung dalam komunitas senam lansia.

### ***Ageisme***

Ageisme merupakan sebagai bentuk stereotip positif atau negatif, prasangka, dan diskriminasi pada orang lanjut usia tua dan menjadi issue masalah kesehatan masyarakat dunia (Iversen, 2009; World Health Organization, 2019). Ageisme pada dasarnya dapat mempengaruhi semua kelompok umur, akan tetapi bukti yang ada menunjukkan bahwa orang dengan usia tua berisiko lebih tinggi menderita terdampak efek negatifnya (Ayalon, 2017). Sikap dan perilaku ageisme telah terbukti mengganggu kinerja kognitif dan fungsional pada lansia (Lamont et al., 2015), sehingga mengakibatkan kesehatan mental yang lebih buruk, peningkatan morbiditas (Allen, 2015) dan pemulihan yang lebih buruk dari disabilitas (Levy et al., 2012). Ageisme juga dapat mengakibatkan umur yang lebih pendek (Levy et al., 2017) dan perasaan tertekan dan kesepian (McHugh, 2003), dan dapat mengakibatkan marginalisasi orang dengan lanjut usia (Vitman et al., 2013) serta pengucilan mereka dari peran yang berarti dalam masyarakat (Wethington et al., 2016). Di masa populasi yang semakin meningkat dan cepat menua, tidak tertutup kemungkinan prevalensi ageism terhadap lansia semakin meningkat. Namun, pengetahuan yang ada tentang langkah-langkah yang digunakan untuk memperkirakan besarnya dan prevalensinya agak terbatas (Officer et al., 2018; Wilson et al., 2019).

Iversen (2009) membagi perlakuan Ageisme secara garis besar menjadi tiga komponen diantaranya; 1). Stereotip, dari komponen kognitif, sehingga pandangan yang cenderung menganggap rendah lansia atau *underestimate* seperti berfikir orang dengan lanjut usia sebagai beban, masalah bagi masyarakat. 2). Prasangka, merupakan komponen pada ranah emosional yang cenderung melibatkan perasaan nyaman atau tidak nyaman seperti misalnya perasaan tidak menikmati ketika interaksi, melakukan percakapan dengan orang dewasa yang lebih tua. 3). Diskriminasi, merupakan komponen perilaku sehingga pada dimensi ini lebih kepada berupa tindakan seperti tidak mau, enggan untuk berinteraksi dengan orang dewasa yang lebih tua. Lansia yang identik dipersepsikan dengan ketidakmampuan karena usia, penyakit, isolasi dari masyarakat sehingga menyebabkan depresi dapat dinyatakan sebagai sikap ageisme (Wilson et al., 2019).

### **Citra Diri pada Lansia**

Gambaran tentang citra diri (*self image*) pada orang dengan lanjut usia merupakan menjadi faktor penentu kesejahteraan psikologisnya (Levy et al., 2016). Citra diri merupakan penilaian atau persepsi seseorang terhadap dirinya dan interaksinya dengan orang lain, sederhanya citra diri ialah apa yang dilihat seseorang ketika dia melihat dirinya sendiri. Persepsi citra diri seseorang juga mengenai keberadaan fisik dan karakteristiknya, terkadang juga tidak disadari karena bersifat abstrak (Hausdorff et al., 2019). Hal lainnya citra diri menjadi hal yang dapat dianalogikan sebagai identitas diri dengan konsep yang kompleks



meliputi kepribadian, karakter serta penampilan individu. Pada umum citra diri dalam konteks kajian hampir identik dengan konsep diri, namun citra diri lebih kepada bagaimana individu menilai gambaran dirinya secara utuh. Citra diri merupakan salah satu segi dari gambaran diri yang berpengaruh pada harga diri, semakin positif citra diri pada seseorang maka akan semakin tinggi harga dirinya (Bernard, 2013). Konsep citra diri pada lansia erat mempengaruhi persepsi, penilaian terhadap keberadaannya sehingga tidak terlepas dari pandangan lingkungan terhadap dirinya. Dalam pembentukannya terdapat empat faktor yang mempengaruhi citra diri pada lansia diantaranya; 1). *Experience*, merupakan pengalaman sehari – hari yang telah dilakukan. 2). *Exposure*, atau keterbukaan dengan orang lain disekitarnya. 3). *Education*, atau pendidikan merupakan bagian dari pengalaman dan keterbukaan. 4). *Environment* atau lingkungan gaya hidup yang diadopsi (Salimian et al., 2012).

Citra diri dianggap sebagai filter yang sangat efektif dalam mempertahankan identitas pada diri individu meskipun seiring bertambahnya usia (Fischer et al., 2008). Beberapa penelitian sebelumnya terbukti secara empiris bahwasanya citra diri yang positif sangat signifikan terhadap kekuatan memori yang lebih baik, kemampuan pendengaran, memperlambat sel - sel penuaan (Hess et al., 2012; Levy et al., 2016), resiko rendah penyakit kardiovaskular, tidak rentan terhadap depresi, optimis, dan kualitas hidup yang baik pada lansia (Lai, 2009; Dong et al, 2010). Citra diri pada lansia terbentuk seiring pengalaman yang dilaluinya, idealnya citra diri yang terbentuk Menurut Grad dalam Nafli (2019) mengandung beberapa tahapan sebagai berikut yaitu: 1). Kesadaran (*awareness*) adanya kesadaran tentang citra diri keseluruhan baik yang bersifat fisik maupun non fisik. 2). Sikap (*attitude*) bagaimana individu menghargai segala kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya. 3). Penerimaan (*acceptance*) menerima segala kelemahan dan kelebihan dalam dirinya sebagai anugrah dari sang pencipta. 4). Tindakan (*action*) melakukan tindakan untuk mengembangkan potensi diri yang dianggap lemah dan memanfaatkan potensi diri yang menjadi kelebihannya. Hal lainnya dikemukakan oleh James K. Van fleet dalam Nafli (2019) terdapat identifikasi citra diri yang positif dan negatif. Adapun karakteristik citra diri yang positif diantaranya percaya diri, optimis, kepribadian yang menyenangkan, dan memiliki kontrol diri yang baik. Sedangkan karakteristik citra diri yang negatif diantaranya merasa rendah diri, pesimis, emosi negatif dan kepuasan subjektif.

### **Komunitas senam lansia “gerontologi”**

Komunitas menurut Baroya (2014) sekelompok masyarakat yang mempunyai persamaan nilai (*values*), perhatian (*interest*) yang merupakan kelompok khusus dengan batas-batas geografi yang jelas, dengan norma dan nilai yang telah melembaga, salah satu misalnya dalam kesehatan dikenal kelompok lansia. Dalam teori gerotransendensi Lars Tornstam dikemukakan lansia merupakan tahapan pertumbuhan manusia, yang mencakup kedewasaan, kebijaksanaan, identitas, pola koping dan hal-hal yang berhubungan dengan kepuasan hidup (Tornstam, 2011). Studi lainya yakni psikogerontologi dimana kajian ini merupakan bagian dari psikologi perkembangan dan psikologi komunitas tentang masa tua yang sukses atau *optimum aging*. Pada kajian disiplin keilmuan tersebut menyebutkan terdapat



tiga aspek mempengaruhi penuaan proses untuk menjadi sukses, yaitu (1). Hubungan diri, (2). Hubungan sosial (3). Hubungan dengan alam semesta (Dariyo, 2006).

Komunitas senam lansia gerontologi yang terbentuk di Kabupaten Banyuwangi yang beranggotakan para lansia dari berbagai kelompok umur, profesi, pensiunan, kelompok pengajian dan lainnya merupakan salah satu bentuk perwujudan dimensi sebagai upaya preventif secara berkesinambungan tanpa mengabaikan perawatan kuratif terpadu yang ditujukan komunitas untuk meningkatkan fungsi kehidupan manusia secara optimal, sehingga mampu mandiri dalam upaya meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Kegiatan komunitas melalui senam lansia didefinisikan sebagai serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kembali kemampuan fungsi - fungsi fisiologis tubuh dan juga kesehatan secara psikologis (Indarwati & Suharjono, 2008; Romadlani, 2013). Senam lansia “gerontologi” merupakan program pengembangan dan pemberdayaan lansia dengan *setting* pelayanan komunitas dalam bentuk senam lansia yang bertujuan mewadahi kaum lansia dalam mempertahankan eksistensinya di tengah masyarakat. Meskipun sempat terhenti karena dampak pandemi Covid-19 akhirnya bulan September 2021 kembali aktif pelaksanaan rutinitasnya setiap minggunya. Kembali aktifnya kegiatan ini sangat diminati oleh peserta yang sebelumnya belum tergabung hingga di buat dua sesi setiap pelaksanaannya. Senam lansia gerontologi dalam kegiatannya dimanfaatkan pula sebagai upaya pemulihan kesehatan pasca pandemi. senam lansia efektif untuk menurunkan hipertensi, nyeri persendian, pemenuhan kebutuhan psikososial dan berpengaruh terhadap perbaikan kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup lansia (Huang, 2014). Hal penting lainya pada senam gerontologi ini dapat merepresentatifkan dari beberapa dimensi pemenuhan kebutuhan lansia akan fisik yang sehat, interaksi sosial dengan teman sejawat, pengakuan atas peran sosial, serta eksistensi di lingkungan masyarakat dimana pada masa lansia kebutuhan – kebutuhan tersebut menjadi hal vital. Pasalnya pada masa tua semakin terjadi pergeseran kebutuhan yang bersifat materialistis sudah tidak menjadi hal yang prioritas (Hamilton, 2011).

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif*. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, dengan jumlah 102 orang lansia yang tergabung dalam komunitas senam gerontologi di Kabupaten Banyuwangi. Skala citra diri yang digunakan dalam penelitian yaitu *self image of aging* dari Bai Xui (2012) terdiri 14 item pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,821$ . Setelah di uji cobakan diperoleh nilai reliabilitas  $\alpha = 0,763$ . Skala ageisme menggunakan *ageism Scale* dari Ayalon (2019), terdiri dari 8 item pernyataan Hasil uji reliabilitas pada skala ageism diperoleh nilai sebesar  $\alpha = 0,799$ . Masing – masing pernyataan di kedua alat ukur disertai dengan empat pilihan jawaban yaitu, Tidak Pernah (TP) = 1, dua kali Kadang-kadang (K) = 2, Pernah (P) = 3, Selalu (S) = 4. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan kuisisioner kemudian pengolahan data. Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS 23 for windows.





## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian populasi berdasarkan karakteristik subjek penelitian ditunjukkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel.1 Deskripsi variabel penelitian ( $n = 102$ )

Karakteristik	Kategori	N ( % )
Kelompok usia	58 - 59	17 (17)
	70 - 79	61 (60)
	80 - Keatas	24 (23)
Jenis kelamin	Laki – laki	44 (43)
	Perempuan	58 (57)
Tingkat pendidikan	Tidak sekolah - SD	13 (13)
	SMP - SMA	54 (53)
	Diploma – Sarjana	35 (34)
Pendapatan	Rendah	19 (18)
	Menengah	47 (46)
	Tinggi	36 (34)
Status pernikahan	Single	3 (2)
	Menikah	65 (64)
	Janda/Duda	34 (32)
Status tinggal	sendiri	8 (7)
	dengan anak	33 (32)
	dengan istri	61 (61)
Riwayat penyakit	ringan	29 (28)
	sedang	52 (51)
	berat	21 (21)
Pekerjaan sebelumnya	Aparatur sipil negara	38 (37)
	TNI / POLRI	14 (14)
	pedagang	15 (15)
	petani	9 (8)
	wiraswata	10 (10)
	Lainya	16 (16)
Aktivitas sehari – hari	Pasif	48 (47)
	Aktif	54 (53)
		102 (100)

### Deskripsi variabel penelitian

Hasil skor total masing-masing variabel berdasarkan pedoman penskoran pada alat ukur diperoleh citra diri pada lansia ( $M=49,97;SD=5,197$ ) pada rentangan=4 – 56, menunjukkan gambaran citra diri pada komunitas lansia yang tergabung dalam senam gerontologi dalam kategori positif. Variabel ageisme diperoleh( $M$

=21,68;SD=8,124) pada rentangan= 8 - 32, hal tersebut menunjukkan intensitas lansia mengalami ageisme dalam kategori Sedang. Hal tersebut menunjukkan para lansia masih cenderung mengalami atau menerima perilaku ageisme. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel.

Tabel 2. Deskripsi variabel penelitian

Variabel	Rentang skor	M	SD
Citra diri	14 - 56	45,97	5,197
Ageisme	8 - 32	21,68	8,124

#### Hubungan antar variabel

Hasil korelasi antar variabel ditunjukkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Korelasi antar variabel

	Citra Diri	Ageisme
Citra Diri	1	- 0,458*
Ageisme		1

Keterangan: \*  $p < 0,05$

Hasil uji korelasi antar variabel menggunakan analisis regresi sederhana *product moment pearson* dengan  $p < 0,05$  sebagai kriteria signifikansi. Tabel 3 memperlihatkan hasil analisis berupa koefisien korelasi *pearson* beserta taraf signifikansinya. Interpretasi dari hasil tersebut adalah gambaran citra diri berkorelasi signifikan terhadap ageisme. Angka koefisien negatif pada citra diri terhadap ageisme memiliki arah yang berbanding terbalik, artinya semakin positif citra diri yang dimiliki lansia, maka semakin rendah kecenderungan mengalami ageisme, begitu pula sebaliknya. Adapun kontribusi citra diri terhadap ageisme diperoleh ( $r = -0.458$  ;  $p = 0,03$ ) hal tersebut artinya 45,8 % sumbangan citra diri terhadap ageisme sisanya disebabkan variabel - variabel lainnya.

#### Pembahasan

Hubungan negatif yang cukup signifikan pada citra diri yang diperoleh dari analisis data menunjukkan citra diri memberikan peran yang berarti dalam melawan ageisme pada diri lansia. Citra diri yang positif dalam hal ini terbentuk ketika lansia memiliki keterlibatan langsung dalam interaksi sosial seperti halnya kegiatan dalam komunitas senam lansia gerontologi. Hal tersebut menunjukkan keterlibatan lansia dalam komunitas merupakan kesempatan bagi mereka menunjukkan gambaran eksistensi citra diri positif ketika dimasa tua masih mampu menjaga kesehatan fisik, mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat di masyarakat sehingga mampu menepis ageisme yang menganggap masa usia tua yang kesepian dan tidak berdaya.

Gambaran citra diri yang positif pada lansia yang tergabung dalam kegiatan komunitas senam lansia gerontologi pada penelitian ini terbukti mampu mereduksi dampak kecenderungan perlakuan ageisme yang pernah di alami. Hal ini sesuai dengan teori identitas sosial dari Henri Tajfel (1980) yang mengungkapkan tentang prasangka, diskriminasi, serta prediksi perilaku dalam kelompok dimana ketika



individu cenderung dinilai identitas, karakternya ketika bergabung dengan kelompok sosial karena faktor yang alaminya. Dalam hal ini seiring bertambahnya usia dan menua, lansia akan cenderung berpindah komunitas dengan sendirinya dengan pengkategorian sesuai dengan karakter dan kelompok usianya sehingga mempengaruhi persepsi, penilaian terhadap keberadaannya. Produktifitas ketika dimasa lansia cenderung akan mempengaruhi penilaian positif orang disekitarnya sehingga citra diri dan harga dirinya juga meningkat.

Kegiatan komunitas lansia seperti senam gerontologi terbukti mampu meningkatkan dampak secara psikologis seperti prestise, citra diri sekaligus harga diri lansia, hal ini senada dengan hasil penelitian Fatih (2015) dan Keogh et al (2009) menyebutkan melalui senam lansia kebutuhan lansia akan psikososial, aktualisasi diri, pengakuan dan eksistensi di lingkungan masyarakat akan terpenuhi. Didukung hasil penelitian lainnya Jonih (2012) dan Setiawan (2013) yang menunjukkan bahwa kegiatan pada komunitas lansia mampu membawa citra yang baik dan merepresentasikan dimensi kualitas hidup pada lansia diantaranya sehat secara fisik, emosi positif, hubungan sosial yang terjaga serta penerimaan lingkungan yang baik dengan tanpa mendiskriminasikannya.

Kemandirian pada lansia dalam pemenuhan kebutuhan sehari - sehari mampu melawan anggapan stereotip dan diskriminasi atas usianya (ageisme) yang dialami. Keterlibatan lansia dalam komunitas karena memiliki harga diri serta kemampuan menempatkan kebutuhan akan psikososial yang baik, hal tersebut menjadi semangat (mood booster) sehingga meningkatkan kebahagiaannya. Diponegoro & Mulyono (2016) menyebutkan faktor kebahagiaan pada lansia diantaranya optimis, citra diri positif dan harga diri yang tinggi. Selain itu, kebahagiaan pada lansia adalah cerminan kualitas hidup dan kesehatan psikologis yang bebas dari stereotip karena usianya. Akan tetapi Susan J (2010) dan Rokhmat (2016) dalam penelitiannya menyebutkan kualitas kehidupan lansia tidak hanya ditandai dengan dimensi psikologis yang baik semata, tetapi juga pemenuhan asupan makanan bergizi pasalnya akumulasi dari asupan gizi menggambarkan keadaan status gizi dan perfoma aktif yang ditunjukkan. Pada akhirnya keseluruhan bagian hal yang lebih penting pada masa lansia selain tetap mempertahankan kesehatan fisik dan kualitas hubungan sosial yakni tetap membina iman untuk menjaga kualitas spiritualitas hubungan dengan Tuhan menjelang masa kematiannya, karena pada dasarnya kecerdasan spiritual merupakan pusat dari seluruh kemampuan manusia dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi tidak terkecuali masalah tentang ageisme.

## **KESIMPULAN**

Konteks eksistensi pada lansia tidak terlepas dari kebutuhan yang harus dipenuhi guna mempertahankan kualitas kehidupannya. Keberadaan komunitas senam lansia gerontologi dianggap mampu memperbaiki stereotip, diskriminasi atau ageisme terhadap kaum lansia selama ini. Senam lansia “gerontologi” sebagai bentuk kegiatan pemberdayaan lansia, dinilai mampu meningkatkan citra diri positif dan harga diri serta membantu menyalakan, memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada lansia yang tergabung didalamnya. Melalui kegiatan senam gerontologi mampu memberikan manfaat seperti memecahkan masalah – masalah





praktis dalam kehidupan sehari – hari dan terbukti secara signifikan mampu memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pada masa lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen J.O. 2015. Ageism as a risk factor for chronic disease. *Gerontologist*. 56, 610–614.
- Ayalon L., Gum A.M. 2015. The relationships between major lifetime discrimination, everyday discrimination, and mental health in three racial and ethnic groups of older adults. *Aging Mental Health*. Vol.15
- Ayalona, L. e al. 2019. Systematic review of existing ageism scales. *Ageing Research Reviews*. Vol.54
- Bai X., Chan K., Chow N. 2012. Validation of self-image of aging scale for Chinese elders. *International Journal Aging Humanities Development*. Vol.74
- Baroya, Nimal. 2014. The Different of Quality of Life Among the Elderly who Living at Community and Social Services. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol. 2 No. 1
- Bernard, M. E. 2013. *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. New York: Springer.
- Bulow, M. H., & Soderqvist, T. 2014. Successful ageing: A historical overview and critical analysis of a successful concept. *Journal of Aging Studies*. Vol.31
- Dariyo, Agus. 2006. Memahami Studi Psikogerontologi untuk Pengembangan Profesi Psikolog Perkembangan Lansia. *Forum Ilmiah Indonusa*. Vol.3 No.3
- Denis, G., Carr, J. D. 2011. *Gerontology in the Era of the Third Age Implications and Next Steps*. Springer Publishing Company LLC. New York
- Diponegoro, A. M., & Mulyono. 2016. Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten. *Psikopedagogia*. Vol.5
- Dong, X. Q., Simon, M., Beck, T., & Evans, D. 2010. A cross-sectional population-based study of elder self-neglect and psychological, health, and social factors in a biracial community. *Aging & Mental Health*. Vol.14, No.1
- Fatih, T. 2015. Geriatrics education is associated with positive attitudes toward older people in internal medicine residents: A multicenter study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Vol. 60
- Fischer, R. S., Norberg, A., & Lundman, B. 2008. Embracing opposites: Meanings of growing old as narrated by people aged 85. *International Journal of Aging and Human Development*. Vol. 67, No. 3
- Hamilton, I.S. 2011. *An Introduction to Gerontology*. Cambridge University Press
- Hausdorff, J. M., Levy, B. R., & Wei, J. Y. 2019. The power of ageism on physical function of older persons: Reversibility of age-related gait changes. *Journal of the American Geriatrics Society*. Vol. 47



- Heo, J., Lee, Y. 2010. Serious Leisure, Health Perception, Dispositional Optimism, and Life Satisfaction Among Senior Games Participants. *Journal Of Educational Gerontology*. Vol.36
- Hess, T. M., Auman, C., Colcombe, S. J. 2012. The impact of stereotype threat on age differences in memory performance. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. Vol. 57B
- Howe, Z.C. (2011). Selected Social Gerontology Theories and Older Adult Leisure Involvement: A review of the Literature. *Journal of Applied Gerontology*. Vol.6
- Huang, Y.F. (2014). Ageism perceived by the elderly in Taiwan following hip fracture. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Vol.58,(1) 30-36
- Indarwati, R., Suharjono. 2008. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Nyeri Persendian pada Lansia di Kelurahan Komplek Kenjeran Kecamatan Bulak Surabaya. *Jurnal Kesehatan*. Vol.6 No.2
- Iversen, T. N, Larsen, L. 2009. A Conceptual Analysis of Ageism. *Norden Psychology*. Vol. 61
- Jonih. H, Dika, M.J., Bakar, A. 2012. Gymnastics Elderly And Relations Order Fulfillment Needs Sleep In Elderly UPT PSLU Pasuruan At Babat Lamongan. *Media Indonesian Journal of Community Health Nursing*. Vol.1 No. 1
- Kemendes Republik Indonesia. 2020. *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/> diakses tanggal 20 Oktober 2021
- Keogh, W.L., Justin, K., Andrew, P. 2009. Physical Benefits Of Dancing Healthy Older Adult : A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*. Vol. 17
- Lai, D. 2009. Depressive symptoms of elderly Chinese in Guangzhou, Hong Kong, and Taipei. *Aging & Mental Health*. Vol.13 No.5
- Lamont R.A., Swift H.J., Abrams D. 2015. A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: negative stereotypes, not facts, do the damage. *Psychol. Aging*. Vol.30 No. 80
- Levy, B., & Langer, E. 2012. Aging free from negative stereotypes: Successful memory among the American deaf and in China. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.66
- Levy, B., Ashman, O., Dror, I. E. 2002. To be or not to be: The effects of age stereotypes on the will to live. *Omega: Journal of Death and Dying*. Vol.40 No.3
- Levy, B., Hausdorff, J., Hencke, R., & Wei, J. Y. 2017. Reducing cardiovascular stress with positive self-stereotypes of aging. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. Vol. 55B
- Levy, B., Slade, M., & Gill, T. 2016. Hearing decline predicted by elders' stereotypes. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. Vol.61B
- McHugh, K.E. 2003. Three faces of ageism: society, image and place. *Ageing Social*. Vol. 23
- Minichiello, V., Coulson, I. 2011. *Contemporary Issues in Gerontology: Promoting Positive Aging*. Hiroshige by Midland Typesetters Maryborough Victoria. Australia.



- Nafli, Amaliyah. 2019. Hubungan Antara Citra Diri Dengan Perilaku Konsumtif Membeli Produk Make Up Pada Wanita Karir. *Skripsi*. UIN Raden Intan Lampung.
- Officer A. 2018. A global campaign to combat ageism. *Bulletin World Health Organization*. Vol. 96
- Riskesdas. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas Kementerian Kesehatan RI*.
- Rokhmat,F., Muniroh, L., Nindya, T. 2016. Hubungan Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswi SMA di Pondok pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Jurnal Media Gizi Indonesia*. Vol.11 No.1
- Romadlani, Ridlawati. 2013. Hubungan Dukungan Keluarga dan Kemandirian Lansia dengan Konsep Diri Lansia di Kelurahan Bambankerep Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas* . Vol. 1 No. 1
- Salimian, M. A., & Hosainian, R. 2012. The Effects of Optimism and Openness to Experience on Employees ' Happiness. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*. Vol.2 No.11
- Setiawan, W.G. 2013. Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hypertensi. *Jurnal e-Biomedik*.Vol.1 No.2
- Susan, J. F. 2010. Optimism and Well-being in Older Adults : The Mediating Role Of Social Support and Perceived Control. *Journal Aging and Human Development* Vol.7 No.1
- Tornstam, L. 2011. Maturing Into Gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology*. Vol. 4 No.2
- Urbayatun, Siti. 2006. Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan dengan Afek Positif dan Afek Negatif pada Lansia. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*.Vol. 3 No.1
- Vitman, A., Iecovich E., Alfasi, N. 2013. Ageism and social integration of older adults in their neighborhoods in Israel. *Gerontologist*. Vol.20
- Vitman, A., Iecovich E., Alfasi, N. 2014. Reliability and validity of a Hebrew version of the Kogan's attitudes toward old people scale. *Education Gerontology*. Vol.40
- Wethington E., Pillemer K., Principi A. Springer. 2016. Research in Social Gerontology: Social Exclusion of Aging Adults. *Social Exclusion*. Vol.54
- Wilson D.M., Errasti-Ibarrondo B., Low G. 2019. Where are we now in relation to determining the prevalence of ageism in this era of escalating population ageing?. *Ageing Res. Rev.* Vol.51
- World Health Organization. 2019. *World Report on Ageing and Healthy Psychologis*.