

BAB V

PEMBAHASAN

Setelah melakukan pengumpulan data dan analisis data serta merumuskan temuan penelitian, untuk mencapai tujuan penelitian ini, peneliti melakukan tahap pembahasan. Pada pembahasan ini peneliti akan mendialogkan temuan penelitian di lapangan dengan teori atau pendapat para ahli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui makna kesehatan spiritual dalam menghadapi kematian. Maka hasil temuan penelitian akan diidentifikasi dan didialogkan dengan kajian teori tentang kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. Penelitian ini membahas tentang kesehatan spiritual lansia dalam menghadapi kematian di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung dengan dua subjek perempuan yang berinisial : subjek 1 (IT) dan subjek 2 (AM) adalah penghuni UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung yang rata-rata sudah mencapai usia lanjut (lansia).

A. Perubahan fisik, kognitif, dan psikososial pada lansia

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada kedua subjek maka peneliti menemukan perubahan yang terjadi pada subjek 1 (IT) dan subjek 2 (AM) bahwa subjek tersebut mengalami perubahan yang meliputi perkembangan fisik yakni perubahan system tubuh dan organ yang sangat bervariasi sebagai akibat dari penyakit dan pengaruh gaya hidup dimasa tua. Maka dalam penelitian yang telah dilakukan peneliti pada subjek 1 (IT) dan (AM) bahwa subjek tersebut mengalami perubahan fisik diantaranya; memutihnya rambut, munculnya kerutan diwajah, otot-otot menjadi lemah,

fungsi seksual dan reproduksi menurun, bertambahnya usia, sering mengalami pegal-pegal pada persendian, menurunnya pendengaran.

Masa usia lanjut (lansia) di mulai dari umur 60 tahun sampai kematian. Pada waktu ini, baik kemampuan fisik maupun psikologis cepat menurun. Lansia menyadari bahwa mereka berubah lebih lambat dan koordinasi gerakanya kurang begitu baik dibanding masa muda mereka. Perubahan fisik pada lansia dapat mengakibatkan menurunnya kekuatan dan tenaga, yang biasanya terjadi karena bertambahnya usia, menurunnya kekerasan otot, kekakuan pada persendian, gemetar pada tangan, kepala dan rahang bawah.

Kemampuan kognitif terdiri dari kecerdasan, ingatan, bahasa dan membuat keputusan. Kecerdasan, menurut Hom terdiri menjadi *Crystallized Intelligence* dan *fluid intelligence*. *Crystallized Intelligence* yaitu sekumpulan informasi dan kemampuan-kemampuan verbal yang dimiliki individu dan meningkat seiring dengan usia, sedangkan *fluid intelligence* yaitu kemampuan seseorang untuk berpikir abstrak dan menurun secara pasti sejak masa dewasa tengah. Kemampuan mengingat jangka pendek mengalami penurunan dan kemampuan untuk menyimpan informasi baru kedalam ingatan jangka panjang juga mengalami penurunan, karenanya bagi lanjut usia yang ingin mempelajari informasi atau keterampilan yang baru membutuhkan waktu yang jauh lebih lama.

Memasuki lanjut usia merupakan periode akhir dalam rentang kehidupan manusia di dunia ini. Banyak hal penting yang perlu diperhatikan

guna mempersiapkan memasuki usia lanjut dengan sebaik-baiknya. Kisaran pada periode ini adalah enam puluh tahun keatas, namun ada beberapa orang yang sudah menginjak usia 60 tahun tetapi tidak menampakan gejala-gejala penuaan fisik maupun psikis. Oleh karena itu usia 65, dianggap sebagai batas awal periode usia lanjut. Lanjut usia beradaptasi terhadap berbagai perubahan yang muncul selama masa penuaan. Perubahan yang muncul sering terjadi meliputi pensiun, kesukarelaan, dan kehilangan pasangan hidup. Meskipun perubahan ini pasti terjadi, setiap lanjut usia memiliki kemungkinan untuk perkembangan baru dalam memenuhi pola kehidupannya

B. Kesehatan spiritual lansia dalam menghadapi kematian di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung

Berdasarkan hasil penelitian berikut ada tiga kategori yang mendeskripsikan kesehatan spiritual lansia dalam menghadapi kematian yakni konsep sehat dan sakit, Kesehatan spiritual dan kesiapan dalam menghadapi kematian.

a. Konsep Sehat dan sakit

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa subjek mengartikan konsep sehat dan sakit adalah bagaimana seseorang dapat menjaga kesehatan tubuh. Ungkap subjek ketika beradaaa dipanti kesehatannya terjaga kerana dalam pola makan telah diatur oleh pegawai yang mengerti akan nilai gizi seorang lansia dan untuk kesehatan badan sendiri dalam satu minggu sekali semua lansia yang ada di Panti selalu di

cek kesehatannya oleh petugas kesehatan dari puskesmas. Dalam penuturan subjek ketika tubuhnya merasa sakit ia mengartikan ketika orang sakit maka orang tersebut menjadi lemah dan tidak dapat melakukan aktifitas dengan baik.

Perubahan sistem tubuh dan organ bervariasi sebagai akibat dari penyakit dan pengaruh gaya hidup. Perubahan otak hanya sedikit pada penambahan usia. Perubahan ini mencakup penyusutan sel saraf dan penurunan respon secara umum. Meskipun demikian, otak masih mampu menumbuhkan neuron dan koneksi baru pada masa lansia.¹

Konsep sehat sakit menurut beberapa lansia mengartikan bahwa sehat adalah keadaan dimana badan atau fisik mereka tidak merasakan sakit atau tidak merasakan adanya gangguan. Demikian juga dengan sakit, mereka mengartikan sakit adalah keadaan dimana tubuh mengalami perubahan, seperti tidak nafsu makan, tidur terus dan tidak bisa melakukan aktivitas atau bekerja. Pemahaman mengenai sehat dan sakit yang dimiliki lansia masih sangat terbatas, sehat dipandang sebagai keadaan yang kuat dan tidak lemah, sedangkan sakit dipandang dengan keadaan yang tidak enak yang dirasakan oleh tubuh. Hal ini sama dengan yang dinyatakan solita bahwa sakit adalah konsep psikologis yang menunjuk pada perasaan, persepsi, atau pengalaman subyektif seseorang tentang ketidak sehatannya atau keadaan tubuh yang dirasa tidak enak. Subyek dalam penelitian ini merasa dirinya bahwa disini ia merasa sehat jasmani dan rohani karena

¹ Hurlock, E.B. 1991, Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan), Jakarta : Erlangga... hlm. 104

disini selalu rutin dengan adanya siraman rohani dan juga pemeriksaan kesehatan fisik secara rutin setiap satu minggu sekali, oleh karena itu kesehatan tubuh mereka selalu ada yang memeriksa. Selain diperiksa oleh dirinya sendiri mereka diperiksa oleh orang lain yakni seorang pakar kesehatan.

b. Kesehatan Spiritual

Subjek dalam penelitian ini mengatakan bahwa berada di panti ia lebih merasakan ketenangan sehingga dengan adanya ketenang tersebut saya dapat melaksanakan aktifitas dengan baik khususnya dalam aktifitas beribadah seperti sholat 5 waktu dan berpuasa. Dari itulah subjek merasa tingkat keimananya meningkat sehingga subjek menyadari bahwa suatu saat seseorang pasti kembali kepadaNya.

Kesehatan spiritual adalah komponen penting dari seorang individu yang dimiliki dan sebuah aspek integral dari filosofi kesehatan holistik. Kesehatan spiritual pasti mengalami keadaan yang tidak selalu sehat seperti halnya kesehatan fisik. Secara langsung maupun tidak langsung ada beberapa hal yang mempengaruhi kesehatan spiritual. Spiritualitas, tidak selalu berkaitan dengan agama, tetapi spiritualitas adalah bagaimana seseorang memahami keberadaanya dan hubungannya dengan alam semesta. Orang-orang mengartikan spiritualitas dengan berbagai cara dan tujuan tersendiri. Setiap agama menyatakan bahwa manusia ada dibawah kuasa Tuhan. Namun, dari semua itu setiap manusia berusaha untuk mengontrol spiritualitasnya. Inilah yang disebut dengan menjaga

kesehatan spiritual. Hal terpenting yang mempengaruhi kesehatan spiritual dan sebaiknya kita jaga adalah nutrisi spiritual. Hal ini termasuk mendengarkan hal-hal positif dan pesan-pesan penuh kasih serta memenuhi kewajiban keagamaan yang dianut. Selain itu juga dengan mengamati keindahan dan keajaiban dunia ini dapat memberikan nutrisi spiritual. Menilai keindahan alam dapat menjadi makanan bagi jiwa kita. Bahkan serangga yang terlihat buruk pun adalah sebuah keajaiban untuk diamati dan dinilai.

Kedamaian dengan meditasi adalah bentuk lain untuk mendapatkan nutrisi spiritual. Hal itu bukanlah meminta Tuhan kita apa yang kita inginkan tetapi mencari keheningan untuk merefleksikan dan berterima kasih atas apapun yang telah kita terima. Hal lain yang mempengaruhi kesehatan spiritual kita adalah latihan. Tidak hanya latihan dasar untuk kesehatan tubuh, tetapi juga latihan spiritual untuk menjaga kestabilan kesehatan spiritual yang ada dalam diri kita. Latihan ini terdiri dari penggunaan jiwa kita. Sehingga latihan tersebut memberi sentuhan pada jiwa kita dan digunakan untuk menuntun kita agar dapat bertingkah laku dengan baik, untuk menunjukkan cinta kasih dan perasaan pada orang lain untuk orang lain untuk memahami faktor lain yang mempengaruhi kesehatan spiritual adalah lingkungan. Hal ini dikarenakan lingkungan dimana kita hidup adalah sumber utama kejahatan yang dapat mempengaruhi jiwa kita. Kita harus waspada untuk menghindari keburukan yang berasal dari lingkungan kita dan mencari hal positif yang

dapat diambil. Tantangan yang dapat mengancam kesehatan spiritual kita, dapat berasal dari luar maupun dari dalam diri kita. Ancaman dari luar dikarenakan setiap orang memiliki bentuk penularan spiritual yang menyebarkan penyakit spiritual kepada orang lain disekitar mereka. Beberapa orang merusak moral dan mencoba untuk menarik orang lain untuk mengikuti kepercayaanya. Beberapa agama memberikan bekal keimanan yang cukup untuk menolak kepercayaan lain. Banyak orang-orang yang melakukan hal-hal yang buruk dan jahat. Kemudian mempengaruhi orang lain untuk mengikuti hal-hal buruk yang dilakukan. Keinginan untuk melakukan hal-hal buruk tersebut timbul dari keinginan diri sendiri. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan spiritual adalah nutrisi, latihan dan lingkungan tempat tinggal. Selain itu, terdapat ancaman dari luar maupun dari dalam diri kita. Sehingga kita harus pandai-pandai untuk menjaga kesehatan spiritual kita.

c. Kesiapan dalam menghadapi kematian

Subyek dalam penelitian ini mereka mengetahui arti mengasihi. Mereka memahami kasih sebagai tindakan yang dilakukan walaupun orang lain tidak berbalik mengasihi mereka. Sikap lansia tersebut, menggambarkan adanya spiritualitas sebagai suatu hal yang berhubungan dengan yang di ungkapkan oleh Tischler yaitu spiritualaitas sebagai suatu hal yang berhubungan dengan perilaku dari seorang individu, menjadi seorang yang spiritual berarti menjadi seorang yang terbuka, memberi dan penuh kasih. Westburg mengingatkan bahwa

harapan adalah salah satu sumber psikososial yang digunakan orang dewasa untuk mengatasi kesulitan hidup. Berdasarkan kondisi di atas, dapat dikatakan bahwa lansia memiliki harapan untuk hidup dengan tenang dan juga mendapatkan perhatian di masa tuanya saat ini.

Beberapa lansia yang tinggal dipanti mengatakan bahwa kematian adalah sesuatu yang tidak bisa ditolak, ada yang mengatakan kematian itu terpisahnya jiwa dan raga, serta ada juga yang menyatakan kematian adalah jalan menuju surga. Pemahaman tersebut sejalan dengan yang di ungkapkan chusairi (dalam Wijaya dan Safitri, 2015) bahwa kematian dipandang sebagai sesuatu yang tak terelakkan dan dapat terjadi kapan saja, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada seseorang. Selain itu, pernyataan bahwa kematian diyakini sebagai cara untuk dekat dan bertemu Tuhan. Menurut adelina pandangan lansia tentang kematian mempengaruhi kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. Lansia yang memiliki iman dan kesadaran bahwa kematian akan membawa mereka kembali kepada Tuhan.

Subyek dalam penelitian ini telah menuturkan bahwa telah siap apabila sewaktu-waktu akan di panggil oleh Allah SWT. Dengan mereka tinggal disini yang diharapkan adalah dapat memperbaiki diri dengan baik dan apabila waktunya telah datang maka mereka tidak ingin menyusahkan orang lain atau dalam keadaan yang tenang.

