Didaktik : Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 11 Nomor 03, September 2026

ANALISIS PERKEMBANGAN KOGNITIF, SOSIAL, FISIK, DAN EMOSIONAL PADA MASA LANJUT USIA (>65 TAHUN)

Melda V.R,Munthe[1], Cici A Simatupang[2] Aulia Nur Qhorin[3], Evalina Marpaung[4], Zalikhah Radhifa Ritonga[5] , Dinda Tri Hartati[6], Nirawani Simanungkalit[7]
[1,2,3,4,5,6,7] Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar
meldavebyristellamunthe@gmail.com[1], cicisimatupang2008@gmail.com[2], aulianurqhorin@gmail.com[3], evalinamarpaung85@gmail.com[4], zlkardhfa05@gmail.com[5], trihartatidinda@gmail.com[6], nirawanisimanungkalit@gmail.com[7]

ABSTRACT

This study aims to analyze cognitive, social, physical, and emotional development among elderly individuals aged over 65 years. The study employed a descriptive qualitative method using interviews with two elderly participants, a 66-year-old woman and a 68-year-old man. The findings indicate that older adults experience declines in memory and physical condition, including fatigue and visual impairment. However, decision-making ability, wisdom, and emotional control tend to improve due to life experiences. Social interactions generally decrease, while family relationships become closer and more meaningful. Health conditions, family support, and the social environment play important roles in determining the quality of life of older adults. The study concludes that old age is characterized not only by decline but also by greater maturity in dealing with life.

Keywords: elderly, cognitive development, social development, physical development, emotional development.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan kognitif, sosial, fisik, dan emosional pada lansia berusia di atas 65 tahun. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara terhadap dua orang lansia, yaitu seorang perempuan berusia 66 tahun dan seorang laki-laki berusia 68 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia mengalami penurunan kemampuan mengingat dan kondisi fisik, seperti mudah lelah dan gangguan penglihatan. Meskipun demikian, kemampuan mengambil keputusan, kebijaksanaan, dan pengendalian emosi cenderung meningkat karena pengalaman hidup yang dimiliki. Dari aspek sosial, interaksi dengan lingkungan mengalami penurunan, tetapi hubungan dengan keluarga menjadi lebih dekat dan bermakna. Faktor kesehatan, dukungan keluarga, dan lingkungan sosial berperan penting dalam menentukan kualitas hidup lansia. Penelitian ini menunjukkan bahwa masa lanjut usia tidak hanya ditandai oleh penurunan fungsi tertentu, tetapi juga oleh meningkatnya kematangan dalam menghadapi kehidupan.

Kata Kunci: lanjut usia, perkembangan kognitif, perkembangan sosial, perkembangan fisik, perkembangan emosional.

A. Pendahuluan

Peningkatan angka harapan hidup yang terjadi di berbagai negara, termasuk Indonesia, telah menyebabkan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun. Kondisi ini menunjukkan keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan masyarakat. Di sisi lain, peningkatan jumlah penduduk lanjut usia juga menghadirkan berbagai tantangan baru yang perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak. Lansia tidak hanya menghadapi perubahan biologis akibat proses penuaan, tetapi juga mengalami perubahan psikologis, sosial, emosional, dan kognitif yang memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai perkembangan individu pada masa lanjut usia menjadi semakin penting untuk dikaji secara mendalam (Lugasi & Asmawati, 2024).

Masa lanjut usia merupakan tahap akhir dalam rentang perkembangan manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan yang bersifat kompleks dan multidimensional. Perubahan tersebut tidak hanya terjadi pada aspek fisik yang tampak secara langsung, tetapi juga pada aspek kognitif, emosional, dan sosial yang memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Setiap individu akan mengalami proses penuaan dengan cara yang berbeda-beda tergantung pada kondisi kesehatan, lingkungan, gaya hidup, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, serta pengalaman hidup yang dimiliki. Oleh sebab itu, masa lanjut usia tidak dapat dipandang hanya sebagai periode kemunduran, melainkan juga sebagai fase kehidupan yang memiliki potensi perkembangan dan pembelajaran yang tetap berlangsung.

Dari aspek fisik, proses penuaan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi berbagai organ tubuh. Penurunan massa otot, berkurangnya kepadatan tulang, menurunnya ketajaman penglihatan dan pendengaran, berkurangnya daya tahan tubuh, serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif merupakan kondisi yang umum dialami oleh lansia. Perubahan fisik tersebut sering kali berdampak pada berkurangnya kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Kondisi ini dapat memengaruhi rasa

percaya diri, produktivitas, serta partisipasi sosial lansia dalam lingkungan masyarakat. Semakin bertambah usia seseorang, semakin besar pula kemungkinan munculnya keterbatasan fisik yang memerlukan dukungan dari keluarga maupun lingkungan sekitar.

Selain perubahan fisik, lansia juga mengalami perubahan pada aspek kognitif. Kemampuan berpikir, mengingat, memproses informasi, serta memusatkan perhatian cenderung mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Penurunan ini terutama terlihat pada kemampuan mengingat informasi baru dan kecepatan dalam menyelesaikan tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Meskipun demikian, tidak semua fungsi kognitif mengalami kemunduran. Pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman hidup yang panjang, kemampuan memberikan pertimbangan yang matang, serta kebijaksanaan dalam mengambil keputusan sering kali tetap bertahan bahkan berkembang pada masa lanjut usia. Hal ini menunjukkan bahwa lansia masih memiliki kapasitas intelektual yang berharga dan dapat memberikan kontribusi positif dalam kehidupan keluarga maupun masyarakat.

Pada aspek emosional, masa lanjut usia ditandai oleh perubahan cara individu dalam mengelola perasaan dan menghadapi berbagai peristiwa kehidupan. Banyak lansia menunjukkan tingkat kematangan emosi yang lebih baik dibandingkan pada masa dewasa awal dan dewasa madya. Pengalaman hidup yang panjang membuat mereka lebih mampu menerima kenyataan, mengendalikan emosi, serta memandang berbagai permasalahan secara lebih bijaksana. Meskipun demikian, lansia juga rentan mengalami kesepian, kecemasan, stres, dan perasaan kehilangan akibat berkurangnya peran sosial, meninggalnya pasangan hidup, atau berpisah dengan anggota keluarga. Kondisi emosional yang tidak stabil dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis apabila tidak mendapatkan dukungan yang memadai (Elisa et al., 2025).

Perubahan sosial juga menjadi bagian penting dalam kehidupan lansia. Memasuki masa pensiun, berkurangnya aktivitas di luar rumah, serta perubahan peran dalam keluarga menyebabkan terjadinya

penyesuaian sosial yang cukup besar. Banyak lansia yang sebelumnya aktif bekerja harus beradaptasi dengan kehidupan yang lebih banyak dihabiskan di rumah. Sebagian lansia mengalami penurunan frekuensi interaksi sosial akibat keterbatasan fisik maupun berkurangnya jaringan pertemanan. Akan tetapi, sebagian lainnya tetap mampu mempertahankan hubungan sosial yang baik melalui kegiatan keagamaan, organisasi kemasyarakatan, atau aktivitas bersama keluarga. Kualitas hubungan sosial yang baik terbukti berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, masa lanjut usia merupakan tahap yang memiliki tugas perkembangan tersendiri. Menurut Erik Erikson, individu pada masa ini berada pada tahap integritas ego versus keputusasaan. Individu yang berhasil menerima perjalanan hidupnya dengan penuh rasa syukur akan mencapai integritas diri dan memperoleh ketenangan batin. Sebaliknya, individu yang merasa gagal mencapai tujuan hidupnya cenderung mengalami penyesalan dan keputusasaan. Oleh karena itu, dukungan sosial, penerimaan diri, dan kemampuan memaknai pengalaman hidup menjadi faktor penting dalam membantu lansia menjalani masa tua secara positif.

Fenomena meningkatnya populasi lansia di Indonesia menjadikan penelitian mengenai perkembangan lansia semakin relevan untuk dilakukan. Pemahaman yang komprehensif mengenai perubahan kognitif, sosial, fisik, dan emosional pada lansia dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pendidikan, pelayanan kesehatan, serta kebijakan sosial yang lebih tepat sasaran. Penelitian ini juga penting untuk memberikan gambaran nyata mengenai pengalaman hidup lansia sehingga masyarakat dapat memahami kebutuhan mereka secara lebih baik.

Penelitian ini dilakukan melalui wawancara terhadap lansia berusia di atas 65 tahun untuk memperoleh gambaran langsung mengenai perubahan yang mereka alami dalam berbagai aspek kehidupan. Pendekatan tersebut dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif, persepsi, serta pandangan lansia mengenai proses penuaan

yang mereka jalani. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi perkembangan, pendidikan, serta kajian mengenai kesejahteraan lansia di Indonesia (Prahasasgita & Lestari, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada analisis perkembangan kognitif, sosial, fisik, dan emosional pada masa lanjut usia di atas 65 tahun. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai karakteristik perkembangan lansia serta faktor-faktor yang memengaruhi kualitas kehidupan mereka sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam berdasarkan pengalaman dan perspektif subjek penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2026 dengan melibatkan dua orang lansia yang berusia 66 tahun dan 68 tahun sebagai responden. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi sederhana. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai perkembangan kognitif, fisik, emosional, dan sosial yang dialami lansia. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh Miles dan Huberman. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari kedua responden sehingga hasil penelitian dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1 Perkembangan Kognitif pada Masa Lanjut Usia

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap dua orang responden lansia berusia 66 tahun

dan 68 tahun, ditemukan bahwa perkembangan kognitif pada masa lanjut usia menunjukkan adanya perubahan yang cukup nyata dibandingkan pada masa dewasa madya. Kedua responden mengungkapkan bahwa kemampuan mengingat informasi baru tidak lagi secepat ketika berusia 40–50 tahun. Mereka sering kali membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengingat nama seseorang, lokasi penyimpanan barang, maupun informasi yang baru diterima. Kondisi tersebut menunjukkan adanya penurunan pada memori jangka pendek yang memang merupakan salah satu karakteristik umum dalam proses penuaan (Wijoyo et al., 2020).

Meskipun terjadi penurunan pada kecepatan berpikir dan daya ingat, hasil wawancara menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengambil keputusan justru mengalami perkembangan yang positif. Kedua responden menyatakan bahwa mereka lebih tenang dalam menghadapi permasalahan dan tidak mudah mengambil keputusan secara terburu-buru. Pengalaman hidup yang panjang membuat mereka mampu mempertimbangkan berbagai risiko dan konsekuensi sebelum menentukan pilihan. Hal ini menunjukkan bahwa kebijaksanaan atau wisdom yang diperoleh melalui pengalaman hidup tetap berkembang pada masa lanjut usia (Lubis et al., 2026).

Responden perempuan berusia 66 tahun menjelaskan bahwa dirinya lebih banyak menggunakan pengalaman masa lalu sebagai dasar dalam menyelesaikan berbagai permasalahan kehidupan. Ia merasa bahwa meskipun kemampuan mengingat mengalami penurunan, kemampuan memahami situasi dan memberikan nasihat kepada anggota keluarga tetap terjaga dengan baik. Pengalaman menghadapi berbagai tantangan kehidupan selama puluhan tahun membuatnya mampu melihat suatu masalah dari berbagai sudut pandang secara lebih matang.

Temuan yang serupa juga diperoleh dari responden laki-laki berusia 68 tahun. Ia mengungkapkan bahwa saat ini dirinya tidak lagi memiliki kemampuan bekerja secepat ketika masih aktif bekerja. Akan tetapi, dalam hal memberikan solusi terhadap suatu masalah, ia merasa lebih bijaksana dibandingkan saat masih muda. Kemampuan berpikir reflektif yang dimiliki membantu

dirinya dalam menilai suatu situasi secara lebih objektif dan realistis (amelia., ari wibowo sembiring., nindya., laila ali tanjung., 2025; Naibaho et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif pada lansia yang menyatakan bahwa fluid intelligence atau kemampuan memproses informasi baru secara cepat mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Sebaliknya, crystallized intelligence yang berupa pengetahuan, pengalaman, dan kebijaksanaan cenderung bertahan bahkan meningkat pada masa lanjut usia. Oleh karena itu, meskipun lansia mengalami keterbatasan dalam beberapa fungsi kognitif, mereka tetap memiliki kapasitas intelektual yang berharga dan dapat berkontribusi dalam kehidupan keluarga maupun masyarakat.

Kemampuan berpikir lansia juga dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari yang mereka lakukan. Responden yang masih aktif mengikuti kegiatan keagamaan, berinteraksi dengan keluarga, serta terlibat dalam kegiatan sosial menunjukkan kemampuan komunikasi dan daya pikir yang relatif baik. Aktivitas tersebut membantu menjaga fungsi kognitif agar tetap terstimulasi sehingga proses penurunan kemampuan berpikir dapat berlangsung lebih lambat.

Temuan ini menunjukkan bahwa perkembangan kognitif pada masa lanjut usia tidak hanya ditandai oleh penurunan kemampuan tertentu, tetapi juga oleh munculnya kematangan berpikir yang diperoleh dari akumulasi pengalaman hidup. Oleh sebab itu, penting bagi keluarga dan masyarakat untuk tetap memberikan kesempatan kepada lansia untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas yang dapat menstimulasi fungsi kognitif mereka (Ramadhan Lubis et al., 2025).

2 Perkembangan Fisik dan Emosional pada Masa Lanjut Usia

Hasil wawancara menunjukkan bahwa perubahan fisik merupakan aspek yang paling mudah disadari oleh kedua responden. Perubahan tersebut menjadi salah satu indikator yang membuat mereka menyadari bahwa dirinya telah memasuki masa lanjut usia. Kedua responden menyatakan bahwa kekuatan tubuh yang dimiliki saat ini jauh berbeda dibandingkan ketika berusia 40–50 tahun. Aktivitas yang sebelumnya dapat dilakukan dengan mudah kini

membutuhkan tenaga yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

Responden perempuan berusia 66 tahun mengungkapkan bahwa dirinya mulai merasakan penurunan stamina ketika melakukan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas yang sebelumnya dapat diselesaikan dalam waktu singkat kini sering kali menyebabkan rasa lelah yang berkepanjangan. Selain itu, ia juga mengalami gangguan penglihatan yang menyebabkan kesulitan membaca tulisan berukuran kecil. Kondisi kesehatan lainnya yang dirasakan adalah munculnya tekanan darah tinggi dan rematik yang terkadang menghambat aktivitas sehari-hari.

Responden laki-laki berusia 68 tahun juga menyampaikan pengalaman yang hampir serupa. Ia mengaku lebih mudah merasa lelah ketika melakukan pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik. Penglihatan yang mulai kabur, nyeri pada persendian, serta meningkatnya kadar kolesterol menjadi beberapa perubahan fisik yang paling dirasakan. Menurutnya, kemampuan tubuh untuk pulih setelah melakukan aktivitas berat tidak lagi secepat ketika masih muda.

Penurunan kondisi fisik yang dialami kedua responden menunjukkan bahwa proses penuaan memengaruhi hampir seluruh sistem tubuh manusia. Penurunan massa otot, berkurangnya elastisitas jaringan tubuh, serta menurunnya fungsi organ merupakan bagian dari proses biologis yang terjadi secara alami. Perubahan ini menyebabkan lansia lebih rentan terhadap penyakit kronis dan memerlukan perhatian yang lebih besar terhadap pola hidup sehat.

Pada aspek emosional, hasil wawancara menunjukkan adanya perubahan yang cukup menarik. Kedua responden menyatakan bahwa mereka menjadi lebih sabar dan mampu mengendalikan emosi dibandingkan ketika masih muda. Pengalaman hidup yang panjang membuat mereka lebih mampu menerima keadaan serta lebih mudah memaklumi kesalahan orang lain. Kematangan emosional ini menjadi salah satu karakteristik positif yang berkembang pada masa lanjut usia.

Kedua responden juga mengakui bahwa mereka menjadi lebih sensitif terhadap beberapa situasi tertentu. Responden perempuan menyatakan bahwa dirinya sering merasa khawatir ketika

melihat anak atau cucunya melakukan aktivitas yang dianggap berisiko. Kekhawatiran tersebut muncul karena meningkatnya rasa sayang dan kepedulian terhadap anggota keluarga. Sementara itu, responden laki-laki mengungkapkan bahwa dirinya terkadang merasa sedih dan kesepian ketika tidak memiliki aktivitas yang cukup atau ketika anggota keluarga sedang sibuk dengan urusan masing-masing.

Perasaan kesepian yang muncul pada lansia merupakan fenomena yang cukup umum terjadi. Berkurangnya aktivitas sosial, pensiun dari pekerjaan, serta berkurangnya interaksi dengan teman sebaya dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia. Apabila tidak mendapatkan dukungan yang memadai, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kestabilan emosional lansia. Kehadiran anak, cucu, dan anggota keluarga lainnya memberikan rasa aman, dihargai, serta dicintai. Oleh karena itu, hubungan keluarga yang harmonis menjadi faktor utama dalam meningkatkan kesejahteraan emosional pada masa lanjut usia.

3 Perkembangan Sosial dan Prioritas Kehidupan pada Masa Lanjut Usia

Perkembangan sosial pada masa lanjut usia menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan dibandingkan tahap kehidupan sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara, kedua responden menyatakan bahwa ruang lingkup interaksi sosial mereka saat ini lebih terbatas dibandingkan ketika masih berada pada usia produktif. Keterbatasan fisik, berkurangnya aktivitas pekerjaan, serta perubahan peran sosial menjadi faktor yang memengaruhi kondisi tersebut (Ramadhan Lubis et al., 2025).

Responden perempuan berusia 66 tahun menjelaskan bahwa dirinya sudah jarang menghadiri acara keluarga yang berlangsung dalam waktu lama karena kondisi fisik yang tidak memungkinkan. Akan tetapi, ia masih aktif mengikuti kegiatan pengajian di lingkungan sekitar tempat tinggalnya. Kegiatan tersebut tidak hanya menjadi sarana ibadah, tetapi juga menjadi media untuk berinteraksi dengan masyarakat sehingga

membantu mengurangi perasaan kesepian.

Responden laki-laki berusia 68 tahun mengungkapkan bahwa setelah memasuki masa pensiun, aktivitas sosialnya menjadi jauh berkurang dibandingkan sebelumnya. Sebagian besar waktu kini dihabiskan bersama keluarga di rumah. Meskipun lingkup pergaulan menjadi lebih sempit, ia merasa lebih nyaman karena dapat menikmati kebersamaan dengan anak dan cucu.

Temuan ini menunjukkan bahwa masa lanjut usia sering kali ditandai oleh perubahan peran sosial. Individu yang sebelumnya aktif bekerja dan memiliki banyak interaksi sosial harus beradaptasi dengan kondisi kehidupan yang lebih sederhana. Adaptasi tersebut membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar agar lansia tetap merasa memiliki peran dan keberadaan yang berarti dalam masyarakat.

Hasil wawancara juga menunjukkan adanya perubahan prioritas hidup pada masa lanjut usia. Kedua responden menyatakan bahwa kesehatan menjadi hal yang paling penting dalam kehidupan mereka saat ini. Pada masa muda, pencapaian karier, pekerjaan, dan kondisi ekonomi menjadi fokus utama. Akan tetapi, setelah memasuki usia lanjut, perhatian lebih banyak diarahkan pada upaya menjaga kesehatan fisik dan mental.

Selain kesehatan, ketenangan hidup menjadi prioritas lain yang dianggap sangat penting oleh kedua responden. Mereka mengaku tidak lagi terlalu memikirkan persaingan hidup, ambisi pribadi, maupun pencapaian material yang sebelumnya menjadi tujuan utama. Sebaliknya, mereka lebih menghargai kedamaian, rasa syukur, serta kebersamaan dengan keluarga (Prahasasgita & Lestari, 2023).

Kebersamaan dengan keluarga menjadi sumber kebahagiaan terbesar bagi kedua responden. Kehadiran anak dan cucu memberikan makna tersendiri dalam kehidupan mereka. Interaksi yang hangat dengan keluarga membantu mengurangi perasaan kesepian serta meningkatkan motivasi untuk tetap menjalani kehidupan dengan semangat.

Berdasarkan hasil wawancara, kedua responden juga memberikan saran mengenai cara menikmati masa lanjut usia. Mereka menekankan

pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat, tetap aktif melakukan kegiatan yang bermanfaat, menjaga hubungan baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar, serta meningkatkan kedekatan dengan Tuhan melalui kegiatan spiritual. Menurut mereka, penerimaan terhadap proses penuaan merupakan kunci utama untuk mencapai kebahagiaan pada masa tua (Nasution et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan sosial pada masa lanjut usia ditandai oleh perubahan pola interaksi, pergeseran prioritas hidup, serta meningkatnya kebutuhan akan dukungan sosial dan keluarga. Meskipun terjadi berbagai penurunan fisik dan berkurangnya aktivitas sosial, lansia tetap memiliki kemampuan untuk menjalani kehidupan yang bermakna apabila mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa masa lanjut usia merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan pada aspek kognitif, fisik, emosional, dan sosial. Lansia mengalami penurunan dalam kecepatan mengingat, kekuatan fisik, dan intensitas interaksi sosial dibandingkan saat usia produktif. Meskipun demikian, mereka menunjukkan peningkatan dalam kebijaksanaan, kemampuan mengambil keputusan, kematangan emosional, serta kemampuan memaknai kehidupan berdasarkan pengalaman yang telah dilalui. Faktor kesehatan, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, dan lingkungan sosial menjadi unsur penting yang memengaruhi kualitas hidup lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penuaan tidak hanya ditandai oleh kemunduran, tetapi juga oleh berkembangnya nilai-nilai kehidupan, rasa syukur, dan kedewasaan dalam menghadapi berbagai situasi.

Berdasarkan temuan tersebut, lansia disarankan untuk tetap menjaga kesehatan, aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan, serta mempertahankan pola pikir yang positif agar dapat menikmati masa tua dengan lebih bahagia dan bermakna. Keluarga dan masyarakat juga perlu memberikan dukungan, perhatian, dan penghargaan kepada lansia agar

mereka tetap merasa dihargai, dibutuhkan, dan memiliki peran dalam kehidupan sosial. Melalui dukungan yang baik dari lingkungan sekitar, lansia dapat menjalani masa lanjut usia secara lebih sehat, mandiri, sejahtera, dan memiliki kualitas hidup yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Universitas Persada Indonesia Y.A.I. (2023). *Perkembangan kognitif usia lanjut*. Universitas Persada Indonesia Y.A.I. https://dosen.upi-yai.ac.id/v5/dokumen/materi/040042/69_20230505002431_7%20Perkembangan%20kogniti f%20%20usia%20lanjut.pdf

ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan. (2026). *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*. Forind Publishers. https://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa

Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. (n.d.). *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. Universitas Jambi. https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran

Poltekkes Kemenkes Medan. (n.d.). *BAB II: Tinjauan pustaka*. Repository Poltekkes Kemenkes Medan. https://repository.poltekkes-medan.ac.id/id/eprint/2745/3/BAB%202.pdf

STIKES Panti Waluya Malang. (n.d.). *BAB II: Tinjauan pustaka*. Repository STIKES Panti Waluya Malang. https://repository.stikespantiwaluya.ac.id/id/eprint/401/3/PDF%20BAB%202.pdf