

## BAB II

### TINJAUAN UMUM PIKUN DAN LANSIA

#### A. Tahap Perkembangan Manusia Menurut Al-Qur'an

Pertumbuhan dan perkembangan manusia, menurut al-Qur'an, mempunyai pola umum yang dapat diterapkan pada manusia. Meskipun, di antara masing-masing individu terdapat perbedaan. Pola yang terjadi ialah masing-masing individu tumbuh dari kondisi lemah menuju kuat, lalu melemah kembali. Dengan kata lain, sesuai hukum alam terdapat kenaikan dan penurunan pada kejadian pertumbuhan dan perkembangan.<sup>1</sup>

Tahap perkembangan manusia, menurut al-Qur'an, dapat ditemui dalam Q.S. ar-Rūm [30] ayat 54 berikut:<sup>2</sup>

\* اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ  
مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴿٥٤﴾

Artinya: “54. Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha Mengetahui lagi Mahakuasa.”<sup>3</sup>

Secara tegas, ayat ini menjelaskan tiga fase kehidupan yang dialami oleh manusia. Ketiga fase yang dimaksud adalah sebagai berikut:

---

<sup>1</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pasca Kematian*, 27.

<sup>2</sup> Subhan El Hafiz, *Dasar-Dasar Psikologi: Pendekatan Konseptual dan Praksis dari Perspektif Kontemporer hingga Nuansa Islam*, 164.

<sup>3</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Diponegoro, 2008), 404.

## 1. Fase Prajanin Sampai Usia Bayi

Umumnya, ahli psikologi perkembangan membatasi periode masa bayi dalam 2 tahun pertama dari periode pascanatal. Periode vital adalah sebutan lain dari masa bayi, karena kondisi fisik dan psikologis bayi merupakan pondasi yang kokoh bagi pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya.<sup>4</sup>

Fase ini dimulai sejak proses penciptaan, persemaian benih, sampai menjadi bentuk yang sempurna. Sebuah tahap kehidupan yang bermula dari rahim seorang ibu. Hal ini, menurut al-Qur'an manusia diciptakan dari setetes mani (*nutfah*). Yaitu, sesuatu yang sangat hina dan tidak berharga.<sup>5</sup>

Perkembangan janin dalam rahim dapat dilihat pada Q.S. al-Hajj [22] ayat 5 berikut:<sup>6</sup>

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّن تَرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ ۚ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ۖ وَمِنْكُمْ مَّن يُّتَوَفَّىٰ وَمِنْكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَىٰ الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأُنبِتَتْ مِّن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ ﴿٥﴾

Artinya: “5. Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), maka (ketahuilah) sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatu pun yang dahulunya telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah

<sup>4</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Cet. 9 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2015), 91.

<sup>5</sup> Subhan El Hafiz, *Dasar-Dasar Psikologi: Pendekatan Konseptual dan Praksis dari Perspektif Kontemporer hingga Nuansa Islam*, 165.

<sup>6</sup> Ibid.

*Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah.”<sup>7</sup>*

Tahap-tahap perkembangan janin yang dijelaskan dalam ayat ini, yakni pertama perkembangan janin ditandai oleh fase ‘*alaqah*, menempel pada rahim. Selanjutnya, fase *mudgah*. Yakni, semacam sesuatu yang dikunyah. Hal ini merupakan gambaran pencitraan dari tulang belakang. Kemudian, fase *fakasaunal ‘izāma lahman*. Yakni, fase pembentukan tulang dan pelapisan daging. Fase ini, lalu disempurnakan dengan ruh yang ditiupkan sebagai penanda fase manusia benar-benar hidup dalam arti sesungguhnya. Dalam fase ini, manusia mempunyai pendengaran, penglihatan, dan hati sebagai kesempurnaan ciptaan Allah yang paling sempurna.<sup>8</sup>

Pada saat bayi dilahirkan, dia berada dalam kondisi yang sangat lemah dan tidak berdaya. Selama beberapa bulan bayi melewati masanya, ketidakberdayaan tersebut berangsur-angsur menurun. Dari hari ke hari, pekan ke pekan, dan bulan ke bulan bayi semakin memperlihatkan kemandiriannya. Sehingga, ketika kira-kira mencapai usia 2 tahun, tepatnya saat masa bayi berakhir, dia menjadi sosok manusia yang berbeda daripada kondisi awal ketika dia dilahirkan.<sup>9</sup>

## **2. Fase Anak-Anak**

Fase anak-anak dimulai setelah melewati masa bayi yang penuh ketergantungan, yaitu kira-kira usia 2 tahun sampai saat anak matang secara seksual. Adapun perempuan, kira-kira usia 13 tahun dan laki-laki usia 14 tahun

---

<sup>7</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 332.

<sup>8</sup> Subhan El Hafiz, *Dasar-Dasar Psikologi: Pendekatan Konseptual dan Praksis dari Perspektif Kontemporer hingga Nuansa Islam*, 168-169.

<sup>9</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, 91.

untuk kategori matang secara seksual tersebut. Selama periode ini, sejumlah perubahan baik fisik maupun psikologis terjadi secara signifikan. Beberapa ahli membagi fase ini menjadi dua, antara lain masa anak-anak awal (usia 2-6 tahun) dan masa anak-anak akhir (usia 6 tahun sampai saat anak matang secara seksual).<sup>10</sup>

Al-Qur'an memiliki beberapa istilah atau term untuk menyebut fase anak-anak. Antara lain, *ṣabiyy* (Q.S. Maryam [19] ayat 12 dan 29), *gulām* (Q.S. Maryam [19] ayat 8 dan 20, Q.S. al-Kahfi [18] ayat 74 dan 82, serta Q.S. Yūsūf [12] ayat 13 dan 19), *walad* (Q.S. an-Nisā' [4] ayat 176 dan Q.S. Sabā' [34] ayat 37; Q.S. asy-Syu'arā' [26] ayat 18; Q.S. an-Nisā' [4] ayat 75, 98, dan 127; Q.S. al-Muzzammil [73] ayat 17; Q.S. al-Wāqi'ah [56] ayat 17, serta Q.S. al-Insān [76] ayat 19), *maulūd* (Q.S. Luqmān [31] ayat 33 dan Q.S. al-Baqarah [2] ayat 233), *banī*, dan *zurrīyyah*<sup>11</sup>

### 3. Fase Kuat (Dewasa)

Fase ini juga dinamakan dengan fase *balīg*<sup>12</sup> (sampai umur)<sup>13</sup>, ketika seseorang sudah menjadi kuat dan memasuki usia dewasa.<sup>14</sup> Berdasarkan usia kronologis, fase ini meliputi fase akhir usia anak, usia remaja memasuki dewasa awal, hingga dewasa akhir. Manusia ketika berada dalam fase ini akan mengalami yang namanya pubertas adolesens. Indikasi seseorang berada pada fase ini adalah kemampuan berpikir dan mengambil keputusan telah tampak,

---

<sup>10</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, 127.

<sup>11</sup> Subhan El Hafiz, *Dasar-Dasar Psikologi: Pendekatan Konseptual dan Praksis dari Perspektif Kontemporer hingga Nuansa Islam*, 171-172.

<sup>12</sup> Khoirul Abror, *Fiqh Ibadah* (Yogyakarta: Phoenix Publisher, 2019), 220.

<sup>13</sup> *Ibid.*, 75.

<sup>14</sup> Imam Hanafi, "Perkembangan Manusia dalam Tinjauan Psikologi dan Alquran," *Jurnal Pendidikan Islam*, No. 1, Vol. 1 (2018): 89.

meskipun belum matang secara sempurna sebagaimana layaknya orang dewasa.<sup>15</sup> Selain itu, manusia pada fase ini juga telah sanggup dan mampu menanggung beban kewajiban *mukallaf*. Seperti, salat, puasa, haji, dan lain-lain.<sup>16</sup> Terkadang juga terdapat fenomena unik yang terjadi, yakni manusia bersikap dan berperilaku layaknya orang dewasa dalam arti mencari nafkah dan beraktivitas.<sup>17</sup> Fase *balīg* sebagai tahap awal fase dewasa ini telah disebutkan dalam Q.S. an-Nūr [24] ayat 59 dan Q.S. aṣ-Ṣāffāt [37] ayat 102.<sup>18</sup>

Patokan umur bagi usia *balīg* (terutama bagi laki-laki), dalam literatur fikih, dimulai pada usia 15 tahun.<sup>19</sup> Sebagaimana dikatakan oleh al-Syāfi'ī, bahwa usia *balīg* ditandai dengan genapnya usia tersebut menjadi 15 tahun (tahun *Qamāriyah* dengan perhitungan jumlah hari/tanggal), atau telah bermimpi senggama, atau kalau perempuan mengalami *ḥāḍ*.<sup>20</sup> Terkait hal ini, Syaikh Sālim ibn Suma'ir al-Ḥaḍramī dalam kitabnya yang berjudul *Safīnah an-Najāh*, mengungkapkan tanda-tanda seseorang dapat dikatakan telah menginjak *'āqil balīg*. Tanda-tanda yang dimaksud ada tiga, yaitu sebagai berikut:

عَلَامَاتُ الْبُلُوغِ ثَلَاثٌ تَمَامُ حَمْسَ عَشْرَةَ سَنَةً فِي الذَّكْرِ وَالْأُنْثَى وَالْإِحْتِلَامُ فِي الذَّكْرِ وَالْأُنْثَى لِتَسْعَ سِنِينَ وَالْحَيْضُ فِي الْأُنْثَى لِتَسْعَ سِنِينَ.

Artinya: “Tanda-tanda balig itu ada tiga, yakni umur telah genap lima belas tahun bagi laki-laki dan perempuan, telah mimpi keluar sperma (*mani*) bagi laki-laki dan perempuan apabila telah berumur sembilan

<sup>15</sup> Dedih Surana, “Telaah Edukatif terhadap Fase-Fase Perkembangan Manusia Perspektif Ajaran Islam,” 55

<sup>16</sup> Ibid., 76 dan 156.

<sup>17</sup> Dedih Surana, “Telaah Edukatif terhadap Fase-Fase Perkembangan Manusia Perspektif Ajaran Islam,” 55.

<sup>18</sup> Weztika Ranti, “Psikologi Lansia dalam Al-Qur’an,” 32-33.

<sup>19</sup> Ibid., 33.

<sup>20</sup> M. A. Tihami, “Taklif dan Mukallaf Menurut Al-Syeikh Muhammad Nawawi Al-Bantani,” 83.

*tahun, dan keluar darah haid bagi perempuan apabila telah berumur sembilan tahun.*<sup>21</sup>

Kemudian, Syaikh Muḥammad Nawawī al-Bantānī dalam kitabnya yang berjudul *Kāsyifah as-Sajā*, syarah dari kitab *Safīnah an-Najāh*, memberikan uraian penjelasan terkait ketiga tanda tersebut. Adapun uraian yang dimaksud adalah sebagai berikut:<sup>22</sup>

- a. Sempurnanya usia lima belas tahun berlaku untuk anak laki-laki dan perempuan melalui perhitungan kalender *Hijriyah* atau *Qamāriyah*. Meskipun, sebelumnya tidak mengalami tanda-tanda *balīg* yang lain, baik anak laki-laki maupun perempuan yang telah mencapai umur lima belas tahun tetap dianggap *balīg*.
- b. Keluarnya sperma (*iḥtilām*) setelah umur sembilan tahun secara pasti berdasarkan kalender *Hijriyah*, meskipun sperma tersebut tidak benar-benar keluar (seperti merasa akan keluar sperma, namun ditahan sehingga tidak jadi keluar). Peristiwa ini menjadi tanda kedua seorang anak laki-laki maupun perempuan dikatakan menginjak usia *balīg*. Keluar sperma baik pada waktu tidur ataupun terjaga, dengan cara bersetubuh (*jīmā* ) ataupun lainnya, dan melalui jalan yang biasa ataupun jalan lainnya sebab jalan yang biasa tersumbat.
- c. Adapun perempuan, secara khusus, memiliki tanda *balīg* tersendiri yang membedakannya dengan laki-laki, yakni *ḥaīḍ* atau menstruasi. Kejadian ini bisa dimulai ketika anak perempuan berusia sembilan tahun kurang enam belas hari berdasarkan kalender *Hijriyah*. Jika ada seorang anak

---

<sup>21</sup> Syaikh Sālim ibn Sumaīr al-Ḥaḍramī, *Matan Safīnah an-Najāh*, terj. Misbah Mustafa (Surabaya: Bintang Terang, t.t.), 3.

<sup>22</sup> Muḥammad Nawawī al-Jāwī, *Kāsyifah as-Sajā* (Jakarta: Dār al-Kutub Islāmiyah, 2008), 75-76.

perempuan hamil pada umur tersebut, tanda *baḥīg*-nya bukan dari tanda kehamilan namun dari keluarnya sperma sebelum hamil.

Adapun dalam literatur psikologi perkembangan, batasan seseorang termasuk pada fase remaja tengah adalah berusia 15-18 tahun. Batasan tersebut berguna untuk menentukan apakah seseorang sudah dapat dikatakan dewasa atau belum, memiliki hak penuh dalam partisipasi sosial kemasyarakatan, atau menjadi anggota pasukan perang.<sup>23</sup>

Fase dewasa ini terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum masa lanjut usia, yakni fase yang menunjuk pada kondisi manusia di usia kematangan. Ciri-ciri yang dimiliki manusia pada fase ini adalah menjadi sosok pribadi yang mempunyai fisik kuat, matang secara emosional, menekankan pada kognisi (pikiran), kemampuan komunikasi yang baik, mandiri, mempunyai target dan tujuan hidup, mempunyai hasrat seksual (siap menikah atau reproduksi), serta memiliki kewajiban dan tanggung jawab terhadap diri sendiri serta orang lain (*empathic and responsibility*).<sup>24</sup> Fase ini terjadi setelah seseorang melalui tahap dewasa awal, yakni pada umumnya psikolog menetapkan waktu dimulainya usia dewasa yang sesungguhnya adalah sekitar usia 20 tahun. Kemudian, berlangsung sampai sekitar usia 65 tahun.<sup>25</sup>

*Baḥīg* dan *mukallaf* adalah sebutan bagi manusia dewasa, dalam bahasa agama. Yakni, manusia yang telah dianggap mengetahui segala akibat dari perbuatan yang dilakukan. Oleh karena itu, manusia dewasa sudah harus dapat

---

<sup>23</sup> Weztika Ranti, "Psikologi Lansia dalam Al-Qur'an," 33.

<sup>24</sup> Subhan El Hafiz, *Dasar-Dasar Psikologi: Pendekatan Konseptual dan Praksis dari Perspektif Kontemporer hingga Nuansa Islam*, 172-173.

<sup>25</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, 234.

mempertanggungjawabkan perbuatannya secara hukum. Dengan kata lain, ketika berada di fase ini manusia menjadi berani berbuat, mengetahui risiko perbuatannya, serta mampu mempertanggungjawabkan perbuatannya tersebut.<sup>26</sup>

Al-Qur'an menandai fase kedewasaan ini dengan beberapa istilah. Antara lain, tahap setelah anak-anak (Q.S. al-Mu'min [40] ayat 67 dan Q.S. al-Insyiqāq [84] ayat 19); berusia 40 tahun, usia kematangan dan kerasulan (Q.S. al-Aḥqāf [46] ayat 15) di mana dalam ayat ini memiliki makna tersirat bahwa apabila seorang manusia telah sampai pada usia 40 tahun, maka dia harus sudah sempurna akan kesyukuran, ketaatan, serta kesalehannya.<sup>27</sup>

Selain itu, al-Qur'an juga memakai term pemuda untuk menginformasikan fase dewasa ini. Antara lain, disebutkan dalam Q.S. Hūd [11] ayat 77, Q.S. Yūnūs [10] ayat 83, Q.S. Yūsūf [12] ayat 36, Q.S. al-Kahfi [18] ayat 10-13 dan 21-22, dan Q.S. al-Anbiyā' [21] ayat 60.<sup>28</sup>

#### **4. Fase Lemah dan Beruban (Tua/Lanjut Usia)**

Fase ini disebut juga dengan masa dewasa lanjut yang berlangsung dari sekitar usia 65 tahun hingga meninggal.<sup>29</sup> Fase lanjut usia (lansia) disebutkan dalam al-Qur'an dengan beberapa istilah. Antara lain, *al-kibar* (Q.S. al-Baqarah [2] ayat 266, Q.S. Āli 'Imrān [3] ayat 40, Q.S. Ibrāhīm [14] ayat 39, Q.S. al-Ḥijr [15] ayat 54, Q.S. al-Isrā' [17] ayat 23, dan Q.S. Maryam [19] ayat 8), *asy-syuyūkh* (*asy-syaikh*) (Q.S. Hūd [11] ayat 72, Q.S. Yūsūf [12] ayat 78, al-Qaṣaṣ

---

<sup>26</sup> Subhan El Hafiz, *Dasar-Dasar Psikologi: Pendekatan Konseptual dan Praksis dari Perspektif Kontemporer hingga Nuansa Islam*, 173.

<sup>27</sup> Dedih Surana, "Telaah Edukatif terhadap Fase-Fase Perkembangan Manusia Perspektif Ajaran Islam," 56.

<sup>28</sup> Ibid., 173.

<sup>29</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, 234.



[28] ayat 23, dan Gāfir [40] ayat 67), *al-‘ajūz* (Q.S. Hūd [11] ayat 72, Q.S. asy-Syu‘arā’ [26] ayat 171, Q.S. aṣ-Ṣāffāt [37] ayat 135, dan Q.S. az-Ẓariyāt [51] ayat 29), *ṭala’al ‘umur* (Q.S. al-Anbiyā’ [21] ayat 44 dan Q.S. al-Qaṣaṣ [28] ayat 45), dan *arżāl al-‘umur* (Q.S. an-Naḥl [16] ayat 70 dan Q.S. al-Ḥajj [22] ayat 5).<sup>30</sup>

Kemudian, al-Qur’an juga mengungkapkan tanda-tanda lansia yang meliputi masalah fisik semakin lemah dan beruban (Q.S. ar-Rūm [30] ayat 54), menopause bagi wanita (Q.S. an-Nūr [24] ayat 60), masalah kejiwaan yang ditandai dengan menurunnya memori atau pikun (Q.S. an-Naḥl [16] ayat 70 dan Q.S. al-Ḥajj [22] ayat 5), serta masalah kesehatan dan sosial ekonomi yang semakin rapuh.<sup>31</sup>

Mengamati tanda-tanda lansia tersebut, salah satu tanda yang paling sering dihubungkan dengan lansia adalah penurunan daya ingat (pikun). Namun, apakah asumsi tersebut bisa dibenarkan?<sup>32</sup> Untuk mengetahui jawabannya, satu tanda lansia inilah yang akan dibahas dalam penelitian ini beserta pembuktian term *arżāl al-‘umur* sebagai istilah yang mengindikasikan seorang tua renta yang mengalami kepikunan.

## **B. Psikologi Lansia**

Psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari segala tingkah laku manusia yang tidak bisa dilepaskan dari proses lingkungan dan yang dialami oleh manusia tersebut. Apa yang terjadi atau dialami oleh pribadi manusia tersebut

---

<sup>30</sup> Subhan El Hafiz, *Dasar-Dasar Psikologi: Pendekatan Konseptual dan Praksis dari Perspektif Kontemporer hingga Nuansa Islam*, 173-174.

<sup>31</sup> Ibid.

<sup>32</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, 239.

disebut sebagai proses mental.<sup>33</sup> Lalu, bagaimana dengan lansia? Berikut akan dijelaskan mengenai psikologi yang berkaitan dengan segala tingkah laku lansia beserta proses mentalnya:

## **1. Definisi Lansia**

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang usianya telah mencapai 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, melainkan proses yang secara bertahap menimbulkan perubahan kumulatif. Perubahan yang ditandai dengan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan, baik dari dalam maupun dari luar tubuh.<sup>34</sup>

Menjadi tua atau menua ialah sebuah kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses menua terjadi sepanjang hidup, yakni dimulai semenjak permulaan kehidupan. Menua merupakan proses alamiah yang mengindikasikan seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, mulai dari anak-anak, dewasa, hingga tua.<sup>35</sup>

## **2. Batasan-Batasan Lansia**

Secara teoretis, usia tua dimulai berkisar antara 60-65 tahun hingga meninggal dunia.<sup>36</sup> Untuk lebih jelasnya, berikut pendapat beberapa ahli terkait batasan usia pada lansia:

- a. WHO membagi fase lansia menjadi empat golongan, antara lain sebagai berikut:<sup>37</sup>

---

<sup>33</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Aksara Timur, 2018), 7-8.

<sup>34</sup> Siti Nur Kholifah, *Keperawatan Gerontik* (Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan, 2016), 3.

<sup>35</sup> Siti Nur Kholifah, *Keperawatan Gerontik*, 3.

<sup>36</sup> Andi Mappiare, *Psikologi Orang Dewasa* (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), 239.

- 1) Usia pertengahan (*middle age*), yakni usia 45-49 tahun.
  - 2) Lanjut usia (*elderly*), yakni usia 60-74 tahun.
  - 3) Lanjut usia tua (*old*), yakni usia 75-90 tahun.
  - 4) Usia sangat tua (*very old*), yakni usia >90 tahun.
- b. Menurut Hurlock, tahap akhir rentang kehidupan terbagi menjadi dua. Di antaranya, usia lanjut dini (60-70 tahun) dan usia lanjut (70 tahun hingga akhir kehidupannya).<sup>38</sup>
- c. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, definisi lanjut usia yaitu seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.<sup>39</sup>

Sesungguhnya, para ahli sendiri tidak pernah memperoleh kata sepakat terkait batasan usia para lansia. Hal ini disebabkan pada umumnya di negara-negara maju, acuan usia lanjut yang digunakan adalah 65 tahun ke atas. Alasannya adalah masa usia dewasa produktif hingga usia tersebut.<sup>40</sup> Di Amerika Utara, misalnya, menggunakan standar usia lanjut yaitu 65 tahun, sedangkan di Eropa Timur yaitu 60 tahun untuk laki-laki dan 55 tahun untuk perempuan.<sup>41</sup> Berbeda dengan yang terjadi di negara berkembang. Banyak problem usia lanjut terjadi sebelum usia tersebut,

---

<sup>37</sup> Ananda Ruth Naftali, dkk., "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian," *Buletin Psikologi*, No. 2, Vol. 25 (2017): 124.

<sup>38</sup> Elizabet B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5, Terj. Istiwidayanti dan Soedarjowo (Jakarta: Erlangga, 2002), 380.

<sup>39</sup> Direktorat Utama Pembinaan dan Pengembangan Hukum Pemeriksaan Keuangan Negara, "UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia [JDIH BPK RI]," diakses 18 Januari 2022, <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/45509/uu-no-13-tahun-1998>.

<sup>40</sup> Rita L. Atkinson, dkk., *Pengantar Psikologi*, terj. Nurudjannah Taufik dan Rukmini Barhana (Jakarta: Erlangga, 1991), 144.

<sup>41</sup> Jejen Zainal Muttaqin, "Lansia dalam Al-Qur'an Kajian Term (Asy-Syaikh, Al-Kibar, Al-Ajuz, Ardzal Al-Umur)," 4.

seperti masalah penyakit degeneratif, psikososial pasca pensiun, dan berbagai problem yang muncul di usia senja.<sup>42</sup>

Meskipun begitu, Nabi Muhammad saw. pernah bersabda, sebagaimana berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: أَعَدَّ اللَّهُ إِلَىٰ أَمْرِي آخَرَ أَجَلَهُ، حَتَّىٰ بَلَغَهُ سِتِينَ سَنَةً.

Artinya: “Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., Nabi saw. bersabda, ‘Allah meniadakan alasan seseorang yang Dia telah menunda ajalnya hingga mencapai 60 tahun.’”<sup>43</sup>

Maksud hadis ini adalah Allah memberikan uzur bagi seseorang yang usianya telah mencapai 60 tahun.<sup>44</sup> Usia 60 tahun merupakan batasan seseorang untuk meninggalkan *cinta dunia* dan *panjang angan-angan* karena pada periode ini manusia sudah didekatkan dengan ajalnya. Di mana telah tampak secara nyata tanda-tanda berupa kekuatan dan kelincahan mengalami penurunan. Maka, sudah sepatutnya seorang lansia menghadapi akhirat secara total karena mustahil kekuatan dan kelincahan tersebut kembali, sebagaimana kondisi ketika muda dahulu.<sup>45</sup>

### 3. Ciri-Ciri dan Perubahan pada Lansia

Usia pada fase lanjut usia tidak jauh berbeda dengan periode-periode sebelumnya. Usia pada fase ini ditandai dengan berbagai perubahan, baik fisik maupun psikologis tertentu.<sup>46</sup> Perubahan yang terjadi merupakan efek

---

<sup>42</sup> Weztika Ranti, “Psikologi Lansia dalam Al-Qur’an,” 27.

<sup>43</sup> Al-Imam Zainuddin Abul ’Abbas Ahmad bin ’Abdul Lathif Az-Zabidi, *Ringkasan Shahih Bukhari*, 743.

<sup>44</sup> Ibid.

<sup>45</sup> Anonim, “Renungan Menjelang Usia 60,” diakses 5 Februari 2022, <https://pa-lumajang.go.id/berita-seputar-peradilan/156-renungan-menjelang-usia-60>.

<sup>46</sup> Nuzul Ahadiyanto, *Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lanjut Usia* (Jember: IAIN Jember, 2021), 68.

dari sejauh mana seorang pria atau wanita lansia melakukan adaptasi secara baik atau buruk. Akan tetapi, efek atau ciri-ciri yang terjadi pada lansia cenderung kepada adaptasi yang buruk daripada yang baik, serta kepada kesengsaraan daripada kebahagiaan.<sup>47</sup> Adapun ciri-ciri lansia yang dimaksud, antara lain sebagai berikut:<sup>48</sup>

- a. Usia lanjut merupakan periode kemunduran.
- b. Perbedaan individual pada efek menua.
- c. Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda.
- d. Pelbagai stereotip orang lanjut usia.
- e. Sikap sosial terhadap usia lanjut.
- f. Lansia memiliki status kelompok minoritas.
- g. Menua membutuhkan perubahan peran.
- h. Penyesuaian yang buruk merupakan ciri-ciri usia lanjut.
- i. Keinginan menjadi muda kembali sangat kuat pada lansia.

Proses penuaan dimulai setelah usia 40 tahun, di mana proses tersebut berlangsung cepat yang ditandai dengan efisiensi kerja tubuh mengalami penurunan. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisiologis, perubahan kognitif, dan perubahan psikososial.<sup>49</sup> Berikut penjelasannya:

- a. Kemunduran fisik

Seorang dewasa berusia 20 tahun akan memiliki otot yang kuat. Namun, kekuatan itu akan terus mengalami penurunan ketika

---

<sup>47</sup> Elizabet B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 380.

<sup>48</sup> Nuzul Ahadiyanto, *Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lanjut Usia*, 68-69.

<sup>49</sup> Abednego Bangun, *Sehat dan Bugar Hingga Lansia* (Bandung: Indonesia Publishing House, 2014), 53.

seseorang tersebut menginjak usia 40 tahun.<sup>50</sup> Tentang kondisi ini, Allah Swt. telah berfirman dalam Q.S. Yāsīn [36] ayat 68 berikut:

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ﴿٦٨﴾

Artinya: “68. Dan barangsiapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada kejadian(nya). Maka, apakah mereka tidak memikirkan?”<sup>51</sup>

Di mana jika Allah memberikan usia yang panjang bagi seorang manusia, maka manusia tersebut pasti akan menua. Semakin bertambah tua usia, semakin hilang pula kekuatannya semasa muda. Hingga pada akhirnya, jika manusia ini masih hidup juga maka dia akan kembali seperti anak kecil.<sup>52</sup>

Pada usia 60 tahun, kekuatan otot hanya tinggal separuhnya saja jika dibandingkan dengan ketika ia berusia 20 tahun.<sup>53</sup> Selain itu, jumlah total air dalam tubuh juga akan menurun secara signifikan sejalan dengan bertambahnya usia. Hal ini sebagai akibat adanya peningkatan jumlah sel mati yang digantikan oleh lemak atau jaringan penghubung.<sup>54</sup>

Perubahan fisik lain yang dialami oleh lansia berupa kerusakan gigi, karies pada akar gigi, dan tanggalnya beberapa gigi. Seiring usia bertambah, kemampuan indra penciuman dan perasa pun juga secara perlahan mengalami penurunan.<sup>55</sup> Hal ini dapat

---

<sup>50</sup> Ibid., 56.

<sup>51</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 444.

<sup>52</sup> Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 8 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura, 1982), 6026.

<sup>53</sup> Abednego Bangun, *Sehat dan Bugar Hingga Lansia*, 56.

<sup>54</sup> Ibid.

<sup>55</sup> Ibid.

menimbulkan penurunan selera makan, sehingga menjadikan lansia kekurangan zat gizi. Produksi asam lambung dan beberapa enzim pencernaan juga akan menurun. Akibatnya, dapat menimbulkan penyakit yang berkaitan dengan lambung dan usus.<sup>56</sup>

Beberapa penyakit yang sering muncul pada lansia ialah penyakit jantung dan penyempitan pembuluh darah yang dapat menyebabkan hipertensi. Organ ginjal juga sering mengalami kelainan disebabkan fungsinya yang berkurang. Sistem endokrin pun menurun, sehingga menimbulkan penyakit diabetes melitus atau penyakit gula. Seorang pria yang telah lansia sering mengalami kelemahan pada organ seksnya. Selain itu, gerakan usus akan lebih lambat dan cairan lambung yang berguna untuk memproses makanan pun juga berkurang. Hal ini menyebabkan tubuh mengalami penurunan dalam penyerapan sari makanan. Selain itu, kotoran keluar tanpa kendali. Aliran darah ke hati juga berkurang karena fungsi sistem peredaran darah yang menurun. Akibatnya, proses metabolisme makanan menjadi terganggu, sehingga tubuh menjadi lemah dan gampang terserang penyakit.<sup>57</sup>

Perubahan lain yang terjadi pada lansia, yakni sel otak yang mengalami penurunan. Aliran darah ke otak juga mengalami penurunan, sehingga secara keseluruhan akan menurunkan daya ingat dan daya pikir seseorang. Proses selanjutnya, lansia tersebut

---

<sup>56</sup> Ibid., 57.

<sup>57</sup> Ibid.

mengalami kepikunan.<sup>58</sup> Aḥmad Mustafā al-Marāgī dalam kitabnya, *Tafsīr al-Marāgī*, mengungkapkan, bahwa beberapa manusia akan diwafatkan segera, sedangkan beberapa yang lainnya ada yang dipanjangkan umurnya hingga tua. Namun, kondisi menua tersebut juga dibarengi dengan menurunnya kekuatan dan rusaknya indra-indra.<sup>59</sup>

Pada saat proses penuaan tersebut berlangsung, di dalam tubuh terjadi pula perubahan-perubahan struktural yang merupakan proses degeneratif. Misalnya, sel-sel mengecil atau komposisi sel pembentukan jaringan ikat baru guna menggantikan sel-sel yang menghilang juga berkurang. Adapun kemunduran yang dialami oleh organ-organ tubuh tersebut, antara lain sel, sistem persarafan, sistem penglihatan, sistem pendengaran, sistem kardiovaskuler, sistem respirasi, sistem muskuloskeletal, sistem pengaturan temperatur tubuh, sistem gastrointestinal, sistem reproduksi, sistem perkemihan, sistem endokrin, dan sistem kulit.<sup>60</sup>

b. Perubahan psikososial dan mental

Lansia akan menyesuaikan diri pada perubahan psikososial yang terjadi selama proses penuaan. Di antara perubahan psikososial yang dimaksud, seperti pensiun, isolasi sosial, seksualitas, tempat tinggal, perubahan lingkungan, dan kematian.<sup>61</sup>

---

<sup>58</sup> Ibid.

<sup>59</sup> Aḥmad Mustafā Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, jilid 14, 109-110.

<sup>60</sup> Abednego Bangun, *Sehat dan Buger Hingga Lansia*, 158-163.

<sup>61</sup> Ibid., 67.



Ketika berada di usia 50 tahun nanti, seseorang bisa saja merasa kecewa atas hilangnya kesempatan atau merasakan ketidakpuasan akan kehidupan yang telah dijalani. Perubahan mental saat seorang manusia memasuki fase lansia akan berdampak pada kesehatannya. Sikap hidup, perasaan, dan emosi akan mengakibatkan perubahan mental pada lansia. Tipe kepribadian seseorang menjadi indikator perubahan mental orang tersebut. Ketika memasuki lansia, seseorang yang ambisius dan selalu berambisi untuk lebih maju akan cenderung gelisah, mudah stres, merasa diremehkan, dan tidak siap tinggal di rumah. Berbanding terbalik dengan seseorang yang berkepribadian tenang dan mencapai sesuatu dengan usaha yang tidak terburu-buru. Lansia ini tidak akan menunjukkan perubahan mental yang negatif. Justru, dia akan selalu bersyukur atas segala hal yang dia dapatkan.<sup>62</sup>

Selain merasa kecewa atas hal yang sudah dijelaskan di atas, gangguan mental yang dialami lansia adalah kecemasan menghadapi kematian. Penyebabnya, tentu karena seorang lansia belum berpengalaman mengalami kematian serta membayangkan peristiwa yang akan terjadi setelahnya. Itulah mengapa al-Qur'an berpesan kepada manusia agar selalu istikamah di jalan Allah. Muslim yang senantiasa membiasakan diri menjaga ketakwaannya, tentu tidak memiliki alasan untuk cemas. Sebab, surga telah dijamin oleh Allah

---

<sup>62</sup> Ibid.

untuknya.<sup>63</sup> Allah Swt. berfirman dalam Q.S. Fuṣṣilat [41] ayat 30 berikut:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا  
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “30. Sesungguhnya, orang-orang yang mengatakan, ‘Tuhan kami ialah Allah.’ Kemudian, mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan, ‘Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih, dan gembirakanlah mereka dengan janah yang telah dijanjikan Allah kepadamu!’”<sup>64</sup>

### c. Kemunduran kesehatan

Saat seseorang telah memasuki fase lansia, mau tidak mau, dia akan banyak mengalami problem kesehatan. Ada beberapa problem dan gangguan yang seringkali dialami oleh lansia. Problem dan gangguan seperti penyakit metabolik, yakni diabetes melitus, hipertensi, strok, osteoporosis, serta gangguan-gangguan lain yang seringkali dirisaukan lansia.<sup>65</sup>

Penyakit yang datang pada lansia sering berbeda dengan dewasa muda. Alasannya, penyakit pada lansia merupakan gabungan dari kelainan yang muncul akibat penyakit dan proses menua.<sup>66</sup>

---

<sup>63</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Fenomena Kejiwaan Manusia: Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, 97.

<sup>64</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 480.

<sup>65</sup> Abednego Bangun, *Sehat dan Buger Hingga Lansia*, 70.

<sup>66</sup> Ibid.

d. Tekanan hidup

Dalam setiap periode kehidupan, tekanan hidup<sup>67</sup> selalu mendatangnya. Berbagai perubahan kehidupan bisa memicu tekanan. Apabila seorang lansia dapat menerima segala perubahan yang terjadi dalam hidupnya, maka tekanan yang ia dapatkan akan terasa lebih ringan atau bahkan tidak terasa sama sekali. Namun, apabila lansia tersebut sulit atau tidak dapat menerima perubahan-perubahan tersebut, maka tekanan yang terjadi akan terasa sangat berat.<sup>68</sup> Tekanan hidup akan muncul ketika para lansia sulit menghadapi orang-orang di sekelilingnya.<sup>69</sup>

#### 4. Tugas Perkembangan Lansia

Tumbuh kembang pada periode sebelum lansia menjadi indikator kesiapan lansia dalam beradaptasi terhadap tugas perkembangan usia lanjut. Jika pada periode sebelumnya seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara baik dan teratur, serta membina hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar, maka pada saat ia berada di fase lanjut usia ia akan tetap melakukan aktivitas tersebut seperti biasa. Seperti, olahraga, mengembangkan hobi bercocok tanam, dan lain sebagainya.<sup>70</sup>

Tugas perkembangan pada lansia merupakan kesiapan seorang lansia untuk beradaptasi dengan tugas perkembangan pada periode usia lanjut yang

---

<sup>67</sup> Ibid., 72.

<sup>68</sup> Ibid.

<sup>69</sup> Ibid., 73.

<sup>70</sup> R. Siti Maryam, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya* (Jakarta: Salemba Medika, 2008), 40.

dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang periode sebelumnya. Berikut ini tugas-tugas perkembangan pada lansia yang dimaksud:<sup>71</sup>

- a. Beradaptasi dengan kemunduran bertahap akan kekuatan fisik dan kesehatan.
- b. Beradaptasi dengan pendapatan yang berkurang.
- c. Beradaptasi dengan kematian pasangan hidup.
- d. Menjadi anggota dalam kelompok sebaya serta mengikuti perkumpulan-perkumpulan sosial.
- e. Mengembangkan aktivitas guna mengisi waktu luang yang semakin banyak.
- f. Beradaptasi secara fleksibel dengan peran sosial.
- g. Menyesuaikan dan memperlakukan anak-anak tidak seperti saat mereka masih kecil.
- h. Mempersiapkan diri untuk kematian. Allah Swt. berfirman dalam Q.S. an-Nisā' [4] ayat 78 berikut:

أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكَكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ وَإِنْ تُصِبْهُمْ حَسَنَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِكَ قُلْ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ  
فَمَالِ هَتُّؤُلَاءِ الْقَوْمِ لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ حَدِيثًا

Artinya: “78. Di mana saja kamu berada, kematian akan mendapatkan kamu, kendatipun kamu di dalam benteng yang tinggi lagi kokoh, dan jika mereka memperoleh kebaikan, mereka mengatakan, ‘Ini adalah dari sisi Allah,’ dan kalau mereka ditimpa sesuatu bencana mereka mengatakan, ‘Ini (datangnya) dari sisi kamu (Muhammad).’ Katakanlah, ‘Semuanya (datang) dari sisi Allah.’ Maka, mengapa orang-orang itu (orang munafik)

<sup>71</sup> Sumanto, *Psikologi Perkembangan Fungsi dan Teori* (Yogyakarta: Caps, 2014), 116-117.

*hampir-hampir tidak memahami pembicaraan sedikit pun?*<sup>72</sup>

Jika sudah ajalnya, manusia akan menghadapi yang namanya kematian.<sup>73</sup>

### C. Penuaan Otak yang Tidak Bisa Dihindari Siapapun

Periode usia lanjut merupakan suatu fase di mana seseorang akan mengalami penurunan fungsi tubuh.<sup>74</sup> Secara umum, pada fase ini seorang lansia mengalami penurunan fungsi kognitif. Seperti, lemahnya pemrosesan informasi, penurunan memori, kecerdasan, dan perhatian.<sup>75</sup>

Seiring usia bertambah, manusia akan mengalami penurunan inteligensi<sup>76</sup> (*cross-sectional study*). Inteligensi manusia cenderung stabil ketika berada di fase dewasa, serta terdapat kecenderungan mengalami peningkatan inteligensi pada dewasa madya<sup>77</sup> (*longitudinal study*). Sedangkan komponen inteligensi, yaitu kemampuan verbal<sup>78</sup> dan kemampuan *performance*<sup>79</sup>, *verbal comprehension* cenderung stabil sedangkan *performance* cenderung mengalami penurunan. *Fluid intelligence* cenderung mengalami penurunan seiring pertambahan usia, sedangkan *crystallized intelligence* tidak mengalami penurunan.<sup>80</sup>

---

<sup>72</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 90.

<sup>73</sup> Annisa Ramadhani, "Konsep Konseling Islam bagi Lansia dalam Mempersiapkan Kematian" (Skripsi Sarjana, Banda Aceh, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2018), 54.

<sup>74</sup> Siti Nur Kholifah, *Keperawatan Gerontik*, 14.

<sup>75</sup> Luh Made Karisma Sukmayati Suarya dkk., *Psikologi Gerontologi* (Denpasar: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2016), 16.

<sup>76</sup> David Moeljadi dkk., (*software*) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Lima 0.4.0 Beta (40) (Jakarta: Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016).

<sup>77</sup> Bramanti Nindi Larassati, "Kebermaknaan Hidup pada Usia Dewasa Madya Menghadapi Pengisian Sarang Kosong," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, No. 3, Vol. 2 (Desember 2013): 187.

<sup>78</sup> Anonim, "Arti Kemampuan Verbal di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)," KBBI.Lektur.ID, diakses 22 Januari 2022, <https://kbbi.lektur.id/kemampuan-verbal>.

<sup>79</sup> Anonim, "Memahami Tes IQ," diakses 22 Januari 2022, <https://www.parenting.co.id/usia-sekolah/memahami+tes+iq>.

<sup>80</sup> Luh Made Karisma Sukmayati Suarya dkk., *Psikologi Gerontologi*, 16.

Kecerdasan individu, utamanya lansia, dapat ditentukan oleh interaksi antara faktor *nature* dan *nurture*. Lansia dapat memiliki kecerdasan yang baik jika cenderung aktif bekerja dan memiliki aktivitas-aktivitas intelektual.<sup>81</sup> Umumnya, orang yang mempunyai intelegensia tinggi lebih lambat untuk menjadi tua. Hal itu disebabkan orang tersebut aktif berpikir dan melatih kemampuan intelektualnya, sehingga memperlambat proses penurunan fungsi otak.<sup>82</sup>

Dalam al-Qur'an, Allah memerintah manusia untuk berpikir. Al-Qur'an memperhatikan akal dengan cara mengagungkan kebesaran dan kedudukannya pada manusia.<sup>83</sup> Hal ini sebagaimana tercantum dalam Q.S. al-Anfāl [8] ayat 22 berikut:

﴿ إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الضُّمُّ الَّذِينَ لَا يَعْقلُونَ ﴾

Artinya: “22. *Sesungguhnya, binatang (makhluk) yang seburuk-buruknya pada sisi Allah ialah orang-orang yang pekak dan tuli yang tidak mengerti apapun.*”<sup>84</sup>

Dan juga dalam Q.S. Yāsīn [36] ayat 68 yang telah disajikan sebelumnya.

Ayat-ayat tersebut mengindikasikan bahwa manusia memang diperintah oleh Allah untuk menggunakan akal sebagai instrumen berpikir dalam merefleksikan realitas, supaya bisa melahirkan pengetahuan. Bahkan, wajib bagi manusia untuk menggunakan akal serta memberinya kedudukan yang tinggi. Meskipun demikian, akal memiliki keterbatasan dan kelemahan dalam implikasinya.<sup>85</sup>

---

<sup>81</sup> Luh Made Karisma Sukmayati Suarya dkk., *Psikologi Gerontologi*, 16.

<sup>82</sup> Abednego Bangun, *Sehat dan Bugar Hingga Lansia*, 37.

<sup>83</sup> Asti Faticha Nurjanah dkk., “Konsep Aql dalam Al-Qur'an dan Neurosains,” *Nazruna: Jurnal Pendidikan Islam*, No. 2, Vol. 1 (Agustus 2018), 282.

<sup>84</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 179.

<sup>85</sup> Asti Faticha Nurjanah dkk., “Konsep Aql dalam Al-Qur'an dan Neurosains,” 282.

Untuk belajar, seseorang tidak memiliki batasan usia. Kemampuan belajar yang dimiliki otak adalah seumur hidup, karena akar saraf dapat dipacu terus dengan belajar.<sup>86</sup> Berbanding terbalik dengan seseorang yang kurang beraktivitas sosial. Hari demi hari akan terlewat tanpa peristiwa-peristiwa yang berkenaan, sehingga mereka tidak ingat lagi apa yang mereka kerjakan kemarin. Lambat laun, hal ini akan menjadikan mereka benar-benar lupa dan sulit untuk kembali mengingat suatu peristiwa atau kejadian. Gejala kepikunan bisa bersifat progresif (disebabkan penyakit tertentu) atau bersifat alamiah (disebabkan penurunan fungsi otak).<sup>87</sup>

Guna mendapatkan pemahaman yang utuh terkait proses penuaan otak, alangkah lebih baik mempelajari terlebih dahulu bagaimana teori proses penuaan manusia berlangsung. Baik dari segi faktor alami atau biologi, maupun dari segi faktor gaya hidup mayoritas manusia.<sup>88</sup>

### **1. Teori Proses Penuaan**

Sebenarnya, secara ilmiah faktor-faktor yang membuat tubuh manusia mengalami penuaan masih menjadi misteri yang terus dicari jawabannya. Hal ini disebabkan oleh perubahan jaringan tubuh hingga mekanisme pada tingkat sel yang merupakan suatu proses penuaan yang rumit.<sup>89</sup> Namun, jauh sebelum itu Allah Swt. telah mencantumkan sebuah pernyataan dalam al-Qur'an, bahwa jika usia manusia dipanjangkan, maka ia akan dikembalikan kepada (tahap-tahap) penciptaannya.<sup>90</sup> Berdasarkan

---

<sup>86</sup> Ibid., 142.

<sup>87</sup> Ibid.

<sup>88</sup> Ibid., 30.

<sup>89</sup> Ibid.

<sup>90</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 244.

pernyataan tersebut, jelaslah bahwa ‘menua’ itu tidak dapat dihindari. Meskipun demikian, ilmu pengetahuan melalui para ilmuwan tetap meneliti tentang proses penuaan dan berusaha menjelaskan bagaimana terjadinya.<sup>91</sup> Lebih dari 300 teori penuaan telah diselidiki selama berabad-abad. Hingga kini, teori penuaan dapat diklasifikasikan menjadi 2 kategori besar. Antara lain, teori penuaan terprogram (*programmed theories of aging*) dan teori penuaan akibat kerusakan (*error theories of aging*).<sup>92</sup>

Menurut *teori penuaan terprogram* atau singkatnya teori program, penuaan merupakan hasil terprogram dari serangkaian peristiwa yang telah dicatat dalam kode genetik manusia.<sup>93</sup> Terdapat suatu jam biologis dalam tubuh manusia. Jam ini terus berputar mulai dari proses janin terbentuk sampai kematian. Sejak tingkat sel, embrio, janin, masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa, masa tua, hingga meninggal serangkaian proses tersebut telah terprogram. Teori program meliputi pembatasan penggandaan atau pembelahan sel, proses imun, mekanisme neuroendokrin, dan penurunan hormon tubuh. Singkatnya, proses penuaan berdasarkan teori ini memang harus terjadi sesuai dengan jam biologis yang dimiliki masing-masing manusia.<sup>94</sup>

Adapun menurut *teori penuaan akibat kerusakan*, penuaan merupakan hasil serangan pengaruh eksternal terhadap sel atau jaringan dalam tubuh. Seiring waktu berjalan, kerusakan akibat penyerangan ini

---

<sup>91</sup> A. Zani Pitoyo, “Mengapa Terjadi Proses Penuaan?,” diakses 11 Februari 2022, <https://poltekkes-malang.ac.id/index.php/EN/cetak/197>.

<sup>92</sup> Devian Aulia Fariz, “Pengaruh Pemberian Suplementasi Superoxide Dismutase (SOD) terhadap Kadar LDR Serum pada Lansia” (Skripsi Sarjana, Semarang, Universitas Diponegoro, 2015), 10.

<sup>93</sup> Ibid.

<sup>94</sup> Abednego Bangun, *Sehat dan Bugar Hingga Lansia*, 30.



terakumulasi hingga akhirnya menimbulkan kerusakan fungsi dan kematian sel. Teori ini, meliputi teori penuaan mitokondria, teori pemisahan dan keausan / teori pakai dan rusak, teori ikatan silang, *error catastrophe theory*, serta teori radikal bebas.<sup>95</sup>

Lalu, guna mendalami pembahasan penelitian ini digunakanlah satu saja teori penuaan. Yakni, teori pemisahan dan keausan/pakai dan rusak (*wear and tear theory*). Teori ini ditemukan oleh seorang ahli biologi berkebangsaan Jerman, August Weismann,<sup>96</sup> yang mengilustrasikan tubuh manusia sebagai sebuah mesin yang rusak akibat penggunaan yang berlebihan. Sebagai akibat pemakaian dalam kurun waktu yang lama atau berlebihan, yang akhirnya fungsi fisiologis dalam tubuh manusia pun mengalami penurunan.<sup>97</sup> Teori pakai dan rusak mengungkapkan, bahwa sampah metabolik atau zat nutrisi yang terakumulasi bisa merusak sintesis DNA. Sehingga, mendorong malfungsi molekuler, hingga akhirnya malfungsi organ tubuh.<sup>98</sup>

Proses menua dalam teori ini dilihat sebagai suatu proses yang diprogram, memiliki risiko untuk mengalami stres, atau akumulasi *injury* atau trauma yang pada akhirnya akan mempercepat kematian. Proses menjadi tua diakibatkan oleh akumulasi pengulangan dan *injury* yang terjadi serta penggunaan sel, jaringan, organ, atau sistem yang berlebihan.

---

<sup>95</sup> Devian Aulia Fariz, “Pengaruh Pemberian Suplementasi Superoxide Dismutase (SOD) terhadap Kadar LDR Serum pada Lansia”, 12-14.

<sup>96</sup> Tanti Tatang Irianti dan Pramono, *Penuaan dan Pencegahannya: Proses Faali, Biokimiawi, dan Molekuler*, 34.

<sup>97</sup> Devian Aulia Fariz, “Pengaruh Pemberian Suplementasi Superoxide Dismutase (SOD) terhadap Kadar LDR Serum pada Lansia”, 13.

<sup>98</sup> Tantut Susanto, *Keperawatan Gerontik* (Jember: Universitas Negeri Jember, 2018), 6.

Pandangan teori pakai dan rusak lebih memperjelas dampak proses menua pada kematian sel, sehingga terjadi kerusakan jaringan, organ, bahkan sistem organ. Perubahan ini pun menyebabkan gangguan fungsi tubuh. Antara lain, kehilangan gigi; penurunan fungsi indra penglihatan, pendengaran, dan pengecap; penurunan fungsi sel otak; serta penurunan kekuatan otot pernapasan.<sup>99 100</sup>

## 2. Faktor-Faktor Penyebab Kepikunan Perspektif Sains

Sebelum membahas kepikunan, perlu diketahui terlebih dahulu bahwa pikun adalah keadaan yang berbeda dengan lupa. Ditemukan dalam *Kamus Psikologi*, istilah lupa disebutkan dengan kata *forgetting* (pelupaan). *Forgetting* adalah hilangnya kemampuan untuk mengingat, mengenali, atau mereproduksi hal-hal yang sudah sebelumnya dipelajari.<sup>101</sup> Singkatnya, hilangnya kemampuan untuk menarik data dari penyimpanan memori.<sup>102</sup> Sedangkan istilah pikun disebutkan dengan kata *senile* (usia tua/lanjut, uzur, lansia atau senil). *Senile* adalah berhubungan dengan usia tua<sup>103</sup> atau lansia; digunakan khususnya terkait dengan pola-pola berpikir dan karakteristik perilaku usia senja. Harus dicatat, meskipun definisi *senile* esensinya netral secara evaluatif, namun ia telah mendapat konotasi negatif. Yaitu, karakteristik pola-pola pikir dan perilaku yang menunjukkan penurunan, kerusakan, dan keambrokan yang seringkali, meski tidak di semua kasus menimpa pada lansia. Banyak ahli menggunakan istilah ‘senil’ dengan

---

<sup>99</sup> Anny Rosiana Masithoh, *Terapi Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Mengatasi Kesepian pada Lansia* (Kudus: MU Press, 2020), 7.

<sup>100</sup> Tanti Tatang Irianti, dkk., *Penuaan dan Pencegahannya: Proses Faali, Biokimiawi, dan Molekuler* (D. I. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2021), 34.

<sup>101</sup> Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), 373.

<sup>102</sup> A. Budiardjo, *Kamus Psikologi*, Cet. 2 (Semarang: Dahara Prize, 1991), 185.

<sup>103</sup> *Ibid.*, 279.

kriteria usia 65 tahun ke atas, sehingga serangan awal keambrokan biasanya (*senile onset*) muncul setelah usia tersebut.<sup>104</sup>

Dengan demikian, terdapat perbedaan antara lupa dan pikun. Lupa itu merupakan kondisi wajar ketika data dalam memori tidak mampu ditemukan. Dengan sebab-sebab tertentu, misalnya terlalu banyak informasi yang disimpan.<sup>105</sup> Sedangkan, pikun merupakan kondisi penurunan daya ingat akibat faktor penuaan. Namun, keluhan seseorang berupa *mudah lupa* bisa jadi tanda awal terjadinya kepikunan.<sup>106</sup>

Dewasa ini, banyak anak muda atau orang yang berusia muda mengeluh *mudah lupa*. Mudah lupa atau gejala kepikunan ini bukanlah sesuatu yang normal, meskipun sebagian orang banyak menyita waktu dan pikiran dengan berkegiatan. Gejala kepikunan ini juga disebut sebagai *Short Memory Syndrome* (SMS). Kondisi ini seperti menjadikan seseorang lupa terhadap perkara yang baru saja dikerjakan atau melupakan peristiwa yang baru saja terjadi. Beberapa hal yang memaksa seorang muda mengalami SMS, antara lain beban kerja yang terlalu berat, gangguan pada peredaran darah di organ otak, banyaknya teknologi maju yang semakin canggih sehingga jarang sekali kemampuan otak diasah, dan lain sebagainya. Perubahan gaya hidup dan tuntutan kerja di zaman serba modern ini, bukan

---

<sup>104</sup> Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, 877.

<sup>105</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), 338-341.

<sup>106</sup> Yuda Turana, *Stop Pikun di Usia Muda*, 5.

tidak mungkin masalah kepikunan bisa menyerang seseorang tersebut ketika telah berusia 50 hingga 60 tahun.<sup>107</sup> Jadi, kepikunan itu sifatnya kualitas.

Dalam dunia medis, kepikunan dikenal dengan istilah demensia.<sup>108</sup> Namun, sebenarnya kondisi demensia adalah tahap lanjut dari kepikunan. Biasanya, pikun hanya identik dengan gangguan daya ingat, sedangkan demensia lebih dari itu. Penurunan fungsi kognitif (fungsi pikir) yang terjadi, akhirnya bisa juga menimbulkan gangguan dalam membuat perencanaan dan keputusan, gangguan berbahasa, gangguan otak dalam memproses sinyal visual yang ditangkap oleh mata, dan lain-lain.<sup>109</sup> *Dementia* (demensia) ialah hilangnya kapasitas intelektual sampai derajat tertentu yang di dalamnya fungsi sosial dan fungsi bekerja yang normal tidak lagi bisa dilakukan. Istilah ini diberikan untuk gangguan-gangguan multifungsi yang dicirikan oleh hilangnya memori, penalaran, penilaian, dan ***proses-proses mental lebih tinggi***. Biasanya, perubahan-perubahan di dalam kepribadian dan mode-mode interaksi sosial menyertai defisit-defisit kognitif ini.<sup>110</sup>

Demensia atau yang dalam bahasa Arab disebut *الخرف* bukanlah penyakit tersendiri, melainkan kumpulan gejala yang mencirikan penyakit

---

<sup>107</sup> Admin dinkes, “Masih Muda Pelupa. Pikun Karena Beban Kerja Berat | Dinas Kesehatan,” diakses 14 Juni 2022, <https://dinkes.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/masih-muda-pelupa-pikun-karena-beban-kerja-berat-15>.

<sup>108</sup> Achmad Iwan Tantomi, Abdurrachman Omar Baabdullah, dan Andri Sagita, “Tren Fenomena ‘PisiDi’ (Pikun Usia Dini) Sebagai Dugaan Awal Gejala Demensia di Kota Malang,” diakses pada 24 Januari 2022, <https://media.neliti.com/media/publications/171291-ID-tren-fenomena-pisidi-pikun-usia-dini-seb.pdf>, 1.

<sup>109</sup> Anonim, “Apa perbedaan Alzheimer dengan kepikunan? - Alzheimer Indonesia,” diakses 24 Januari 2022, <https://alzi.or.id/apa-perbedaan-alzheimer-dengan-kepikunan/>.

<sup>110</sup> Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, 245.

dan kondisi,<sup>111</sup> serta dalam *Kamus Kedokteran Nuria: Indonesia-Arab Arab-Indonesia* diartikan sebagai keruntuhan mental. Dan istilah Arab ini, dalam kamus *Mu'jam Al-Ma'ānī 'Arabī Indūnīsī*, disebutkan حَرْفٌ - يَحْرَفُ - حَرْفًا sebagai pikun. Terdapat juga istilah lain, yakni هَرَمٌ yang berarti kepikunan.<sup>112</sup>

Demensia ialah penyakit degeneratif atau terjadi sebab proses penuaan, sehingga cukup sering ditemukan pada lansia. Pada demensia, pengerutan otak terjadi begitu cepat sehingga fungsi-fungsi otak menurun.<sup>113</sup> Demensia dapat dikatakan sebagai sindrom yang mengacu pada penurunan fungsi otak, seperti penurunan daya ingat, gangguan proses berpikir dan berperilaku, serta perubahan kondisi mental atau emosional.<sup>114</sup> Demensia merupakan hilangnya kemampuan-kemampuan intelektual dengan penyebabnya adalah faktor-faktor organik<sup>115</sup> dan gangguan lain selain gangguan organik.<sup>116</sup>

Survei yang dilakukan oleh *Dana Foundation* mendapatkan temuan sebanyak 67% orang dewasa khawatir mengalami kehilangan ingatan. Ingatan bisa hilang disebabkan oleh beberapa hal, antara lain gizi yang buruk, luka di kepala, gangguan sistem saraf, tumor otak, penggunaan narkotika atau alkohol, obat yang diresepkan, kecemasan atau depresi,

---

<sup>111</sup> Rika Astari dan Winda Triana, *Kamus Kesehatan Indonesia-Arab* (Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2018), 68.

<sup>112</sup> Anonim, (*software*) *Mu'jam Al-Ma'ānī 'Arabī Indūnīsī* (Yordania: Almaany.com, t.t.).

<sup>113</sup> Yuda Turana, *Stop Pikun di Usia Muda*, 4.

<sup>114</sup> dr. Kevin Adrian, "Pikun: Gejala Demensia yang Perlu Pengobatan," *Alodokter*, diakses pada 24 Januari 2022, <https://www.alodokter.com/pikun-gejala-demensia-yang-perlu-pengobatan>.

<sup>115</sup> Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, Cet. 5 (Yogyakarta: Kanisius, 2010), 236.

<sup>116</sup> *Ibid.*, 267.

pelepasan kortisol berlebihan akibat stres, kekurangan estrogen pada masa menopause, atau penuaan.<sup>117</sup>

### 3. Faktor-Faktor Penyebab Kepikunan Perspektif Islam

*Pertama*, kurangnya keimanan. Sujud akan memperbaiki aliran darah ke otak sehingga bisa mencegah terjadinya kepikunan.<sup>118</sup> Salat bisa meningkatkan stamina tubuh dan otak, mempertajam konsentrasi dan memori, serta menghilangkan ketegangan otot, sendi, dan saraf.<sup>119</sup> Itulah mengapa orang yang jarang melaksanakan salat cenderung lebih sering lupa.<sup>120</sup> Banyak orang yang rajin menunaikan dan menjaga kekhusyukan salatnya, terhindar dari kepikunan.

*Kedua*, depresi. Jiwa tenang dalam Islam sangat dibutuhkan guna keoptimalan dalam bekerja. Namun, apabila terdapat tekanan, maka manusia akan menjadi mudah lupa. Depresi bisa menimbulkan penurunan daya ingat dan fungsi kognitif dari otak.<sup>121</sup> Seorang mukmin yang beriman kepada Allah Swt. dan hari akhir, di mana keimanan itu melekat dalam dirinya maka mereka tidak akan merasakan kesedihan, apalagi keinginan untuk bunuh diri.

*Ketiga*, kurang zikir. Berzikir memiliki banyak keutamaan, salah satunya memperkuat daya ingat. Hal ini disebabkan oleh kegiatan

---

<sup>117</sup> Pangkalan Ide, *Gaya Hidup Penghambat Alzheimer*, 5.

<sup>118</sup> Muhammad Isman Jusuf, *Islam Sehat dan Menyehatkan Sistem Saraf* (Gorontalo: UNG Press, 2012), 46.

<sup>119</sup> *Ibid.*, 47.

<sup>120</sup> Anonim, "13 Penyebab Lupa Dalam Islam dan Dalilnya," DalamIslam.com, diakses 24 Januari 2022, <https://dalamislam.com/info-islami/penyebab-lupa-dalam-islam>.

<sup>121</sup> Rina Dian Rahmawati dan Diki Cahya Ramadhan, "Merefresh dan Menginstal Ulang Otak dengan Sholat," *EDUSCOPE*, No. 02, Vol. 05 (Januari 2020): 30.

pengulangan (lafaz zikir) yang dilakukan secara rutin, sehingga sel-sel saraf otak lebih aktif.<sup>122</sup>

#### 4. Proses Penuaan Otak

Dalam penelitian proses penuaan di masyarakat, terdapat tiga kelompok subjek. Antara lain, sebagai berikut:<sup>123</sup>

a. Lupa wajar karena faktor usia

Biasanya, lupa jenis ini tidak konsisten, tidak bersifat progresif, tetap mandiri dalam beraktivitas sehari-hari, efisien pada pekerjaan, dan tetap aktif dalam fungsi sosialnya.<sup>124</sup>

b. Lupa sebagai gejala gangguan kognisi ringan (prapikun)

Gangguan kognisi ringan merupakan kelompok lansia yang mengalami gangguan memori seperti demensia alzheimer tahap sangat ringan, tetapi tidak terdapat gangguan kognisi lainnya. Kelompok ini mandiri dalam kesehariannya, tidak ada gangguan dalam fungsi sosial dan pekerjaan, sering membuat keputusan yang sama secara berulang-ulang (karena mengalami kemunduran memori jangka pendek).<sup>125</sup>

---

<sup>122</sup> Mabrurotul Hasanah, "Konsep Depresi dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis" (Skripsi Sarjana, Jakarta, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), 2021), 164.

<sup>123</sup> Ibid., 16.

<sup>124</sup> Ibid.

<sup>125</sup> Ibid., 16-17.

c. Lupa sebagai gejala dini demensia (pikun)

Pada kelompok demensia, terjadi kemunduran global fungsi mental yang meliputi memori, bahasa, kemampuan visuospasial (pengenalan ruang dan tempat), dan pengambilan keputusan. Karena keadaannya demikian berat, maka demensia dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, fungsi sosial, atau pekerjaan.<sup>126</sup>

#### **D. Pikun Merupakan Krisis Kesehatan Paling Signifikan Era Kini**

Dalam dunia medis, kepikunan dikenal dengan istilah demensia.<sup>127</sup> Namun, sebenarnya kondisi demensia adalah tahap lanjut dari kepikunan, sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya. Sehingga, bisa dikatakan kalau pikun ini merupakan gejala awal terjadinya demensia. Melansir dari artikel *Alzheimer's Indonesia*, pada abad ke-21 ini demensia telah diakui sebagai salah satu krisis kesehatan yang paling signifikan.<sup>128</sup> Hal ini disebabkan karena terdiagnosanya satu kasus setiap tiga detik terdapat tambahan satu orang yang menderita demensia. Sebuah gambaran, apabila saat ini terdapat 50 juta penduduk yang menderita demensia, diperkirakan jumlahnya akan mencapai angka 75 juta penduduk pada 2030. Angka ini akan terus meningkat hingga 131,5 juta penduduk pada 2050.<sup>129</sup>

*World Alzheimer Reports* mencatat data penduduk dunia yang menderita demensia, yakni pada 2010 terdapat 36 juta orang dengan biaya perawatan yang

---

<sup>126</sup> Ibid., 17.

<sup>127</sup> Achmad Iwan Tantomi, Abdurrachman Omar Baabdullah, dan Andri Sagita, "Tren Fenomena 'PisiDi' (Pikun Usia Dini) Sebagai Dugaan Awal Gejala Demensia di Kota Malang," diakses 24 Januari 2022, <https://media.neliti.com/media/publications/171291-ID-tren-fenomena-pisidi-pikun-usia-dini-seb.pdf>, 1.

<sup>128</sup> Yayasan Alzheimer Indonesia, "10 gejala awal Demensia Alzheimer - Alzheimer Indonesia."

<sup>129</sup> Yuda Turana, *Stop Pikun di Usia Muda* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020), 4.



harus dikeluarkan mencapai US\$ 604 miliar (sekitar Rp 5.400 triliun).<sup>130</sup> Diperkirakan pada 2030, jumlah penderita demensia akan melonjak dua kali lipat, yakni sebanyak 66 juta orang dengan biaya yang harus dikeluarkan US\$ 1,1 triliun (sekitar Rp 9.900 triliun). Kedua jumlah di atas merupakan 1 persen anggaran belanja global (GDP).<sup>131</sup>

## E. Tokoh Lansia

Kelemahan fisik dapat dijadikan tantangan bagi kaum lansia untuk membangkitkan kekuatan batin dan daya kreasinya. Hendaknya, jiwanya tetap muda meskipun secara fisik dan umur sudah tua. Justru, ketika seseorang memasuki fase lansia, kekuatan dan potensi dalam dirinya dapat muncul. Sehingga, banyak karya besar yang lahir.<sup>132</sup>

Usia menua juga selalu diidentikkan dengan kepikunan. Meskipun demikian, banyak juga tokoh mumpuni yang puncak kariernya justru pada usia lanjut. Misalnya, dr. Nafsiah Mboi.<sup>133</sup> Beliau merupakan Menteri Kesehatan Indonesia pada Kabinet Indonesia Bersatu II, yang oleh Data Kementerian Kesehatan dicatat sebagai menteri kesehatan tertua yang pernah ada, yakni dilantik pada usia 72 tahun. dr. Nafsiah Mboi menjadi contoh lansia yang sehat optimal pada usianya.<sup>134</sup> Menurutnya, kunci hidup sehat ialah mengonsumsi makanan yang bergizi, banyak melakukan aktivitas, dan selalu berpikir positif supaya tidak gampang stres. Jika pola hidup sehat dijalani oleh seseorang di usia muda, maka dia

---

<sup>130</sup> -detikHealth, "Demensia Ancaman Kesehatan Terbesar Abad Ini".

<sup>131</sup> Ibid.

<sup>132</sup> Abednego Bangun, *Sehat dan Bugar Hingga Lansia*, 282.

<sup>133</sup> Yuda Turana, *Stop Pikun di Usia Muda*, 7.

<sup>134</sup> Yuda Turana, *Stop Pikun di Usia Muda*, 7.

akan tetap merasa bugar dan dapat menjadi adiyuswa yang sehat, aktif, dan produktif.<sup>135</sup>

Kemudian, jika menelisik khusus ke dalam Islam, ada juga ulama Islam yang di usia tuanya masih produktif. Misalnya, Ṣāliḥ Ibn Kaisān. Beliau adalah seorang ulama besar yang baru memulai belajar dan mencari ilmu ketika usianya tepat masuk kepala tujuh. Ketangguhan ingatan Ṣāliḥ Ibn Kaisān dalam menghafal hadis telah dinyatakan dalam banyak riwayat. Sehingga, perawi-perawi lain yang memiliki usia lebih muda acapkali dia kalahkan.<sup>136</sup>

Salah satu hadis yang Ṣāliḥ Ibn Kaisān riwayatkan dapat disimak sebagaimana berikut:

حَدَّثَنَا مَنْصُورُ بْنُ أَبِي مُرَاجِمٍ حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ صَالِحِ بْنِ كَيْسَانَ ح وَ حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ وَالْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ الْخَلَوَانِيُّ وَعَبْدُ بْنُ حُمَيْدٍ وَاللَّفْظُ لَهُمْ قَالُوا حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ حَدَّثَنَا أَبِي عَنْ صَالِحٍ عَنْ ابْنِ شَهَابٍ حَدَّثَنِي أَبُو أُمَامَةَ بْنُ سَهْلٍ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا سَعِيدٍ الْخُدْرِيَّ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَا أَنَا نَائِمٌ رَأَيْتُ النَّاسَ يُعْرَضُونَ وَعَلَيْهِمْ قُمُصٌ مِنْهَا مَايْبَلُغُ الثُّدِيَّ وَمِنْهَا مَايْبَلُغُ دُونَ ذَلِكَ وَمَرَّ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ وَعَلَيْهِ قَمِيصٌ يَجْرُهُ قَالُوا مَاذَا أَوْلَتْ ذَلِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ الدِّينَ.

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Manṣūr Ibn Abū Muzāḥim; telah menceritakan kepada kami Ibrāhīm Ibn Sa’d dari Ṣāliḥ Ibn Kaisān; demikian juga diriwayatkan dari jalur lainnya. Dan telah menceritakan kepada kami Zuhair Ibn Ḥarb dan al-Ḥasan Ibn ‘Aliyy al-Ḥulwāniyy dan ‘Abd Ibn Ḥumaid dan lafaz ini milik mereka. Mereka berkata, “Telah menceritakan kepada kami Ya’qūb Ibn Ibrāhīm; telah menceritakan kepada kami bapakku dari Ṣāliḥ dari Ibn Syihāb; telah menceritakan kepadaku Abū Umāmah Ibn Sahl bahwasannya aku mendengar Abū Sa’īd al-Khudriyy berkata, Rasulullah saw. bersabda, “Ketika aku sedang tertidur, maka aku bermimpi melihat orang banyak dengan mengenakan baju. Baju mereka ada yang sampai batas dada dan ada pula yang kurang dari itu.” Tak lama kemudian, ‘Umar Ibn Khaṭṭāb

<sup>135</sup> Liputan6.com, “Agar Tetap Bugar di Usia Tua,” liputan6.com, diakses 11 April 2022, <https://www.liputan6.com/health/read/2046143/agar-tetap-bugar-di-usia-tua>.

<sup>136</sup> Ahsan, “Ulama yang Telat Belajar dan Mereka yang Jadi Alim di Usia Tua.”

lewat sambil mengenakan baju yang menutupi tubuhnya. Para sahabat bertanya, “Ya, Rasulullah, menurut engkau bagaimana takwil mimpi itu?” Rasulullah menjawab, “Itu adalah tentang masalah agama”.<sup>137</sup>

Şālih Ibn Kaisān merupakan seorang *tabiʿīn* kalangan biasa dengan nama kunyah Abū Muḥammad.<sup>138</sup> Dahulunya, beliau adalah seorang budak yang dibebaskan oleh bani Gifar. Namun, Allah Swt. memberinya anugerah berupa dapat memahami bahkan menguasai beragam cabang ilmu syariat Islam. Hingga membuat namanya populer di kalangan ulama ahli hadis dan fikih.<sup>139</sup> Sebutan *ṣiqah* begitu melekat padanya. Di antaranya, Yaḥyā Ibn Maʿīn, Abū Ḥātim, al-ʿAjliyy, an-Nasāʿī, Ibn Kharasy, dan az-Ẓahabiyy menilai kalau Şālih Ibn Kaisān itu *ṣiqah*. Sedangkan Yaʿqūb Ibn Sufyān menilainya *ṣiqah ṣabat*. Adapun Ibn Hajar al-Aṣqalānī menilainya *ṣiqah ṣabat faqīh*.<sup>140</sup> Şālih Ibn Kaisān merupakan seorang ulama besar yang mengajar di Kota Madinah dan tercatat sebagai seorang yang paling pandai dan saleh. Salah satu muridnya adalah khalifah ʿUmar Ibn ʿAbd al-ʿAzīz.<sup>141</sup>

Itulah sedikit contoh tokoh lansia yang bisa beradaptasi dengan fase usianya. Tetap aktif dan menjadi panutan bagi semua orang, baik muda maupun tua. Usia tidak dapat menghalangi seseorang untuk berkarya, justru kebiasaan buruklah yang dapat menghalanginya. Para lansia sering takut gagal memasuki dan menjalani masa senjanya. Ketakutan tersebut tidak perlu terjadi, seandainya mereka menyadari bahwa kegagalan atau keberhasilan seseorang dalam memasuki usia

---

<sup>137</sup> Saltanera, *Muslim - 4403*, (software) Ensiklopedi Hadis - Kitab 9 Imam.

<sup>138</sup> Ibid.

<sup>139</sup> Sunnatulloh, “Imam Shalih bin Kaisan, Guru Umar bin Abdul Aziz yang Belajar Umur 70,” diakses 25 April 2022, <https://bincangsyariah.com/khazanah/imam-shalih-bin-kaisan-guru-umar-bin-abdul-aziz-yang-belajar-umur-70/#>.

<sup>140</sup> Saltanera, *Muslim - 4403*, (software) Ensiklopedi Hadis - Kitab 9 Imam.

<sup>141</sup> Zainal Azman, “Strategi Dakwah Umar Bin Abdul Aziz dalam Menanamkan Nilai-Nilai Pendidikan Islam,” *el-Ghiroh*, No. 02, Vol. XIII (September 2017): 6.

senja itu relatif. Ditentukan oleh seberapa aktif daya intelektual yang ada pada dirinya dia asah. Kepikunan tidak akan cepat terjadi jika seorang lansia masih aktif mengasah pikirannya. Sebaliknya, kepikunan akan cepat terjadi jika mereka jarang atau tidak mengasah pikirannya dan justru mengurung diri atau malas melakukan sesuatu.<sup>142</sup>

---

<sup>142</sup> Abednego Bangun, *Sehat dan Bugar Hingga Lansia*, 285.