**PERKEMBANGAN MASA DEWASA AKHIR**

**Perubahan Fisik pada Masa Dewasa Akhir**

**Otak dan sistem syaraf**

Saat kita tua, kita kehilangan sejumlah neuron, unit-unit sel dasar dari sistem syaraf. Aspek yang signifikan dari proses penuaan mungkin adalah bahwa neuron-neuron itu tidak mengganti dirinya sendiri (Moushegian, 1003). Meskipun demikian, otak dapat cepat sembuh dan memperbaiki kemampuannya, hanya kehilangan sebagian kecil dari kemampuannya untuk berfungsi di masa dewasa akhir (Labouvie-Vief, 1985). Sifat adaptif otak telah ditunjukkan dalam sebuah penelitian (Coleman, 1986). Dari usia 40-70an tahun, pertumbuhan dendrit meningkat. Dendrit adalah bagian penerima dari neuron atau sistem syaraf. Dendrit-dendrit itu juga penting karena mereka bagian dari sekitar 95% dari permukaan neuron. Tetapi pada orang yang tua sekali, yang berusia 90an tahun, pertumbuhan dendrit tidak lagi berlangsung.

**Perkembangan Sensori**

Perubahan sensori fisik pada masa dewasa akhir melibatkan indra penglihatan, indra pendengaran, indra perasa, indra pembau, dan indra peraba. Pada masa dewasa akhir, penurunan indra penglihatan, yang bagi sebagian besar dari kita dimulai pada masa dewasa tengah, menjadi lebih jelas. Penurunan penglihatan ini biasanya dapat dirunut dari pengurangan pada kualitas dan intensitas cahaya yang mencapai retina. Di puncak masa tua, perubahan ini mungkin disertai oleh perubahan kemunduran dalam retina, menyebabkan beberapa kesulitan dalam penglihatan.

Meskipun kerusakan pendengaran dapat dimulai pada masa dewasa tengah, hal itu biasanya tidak menimbulkan banyak kesulitan sampai masa dewasa akhir. Saat itu, beberapa namun tidak keseluruhan dari permasalahan pendengaran mungkin diperbaiki dengan alat-alat bantu pendengaran.

Kita tidak hanya mengalami penurunan dalam penglihatan dan pendengaran sebagai usia lanjut, tetapi kita juga menjadi kurang peka terhadap rasa dan bau. Kepekaan terhadap rasa masam dan pahit bertahan lebih lama dibandingkan kepekaan pada rasa manis dan asin. Bagaimanapun, pada orang-orang dewasa yang sehat, terjadi lebih sedikit penurunan dalam kepekaan rasa dan bau dibandingkan pada mereka yang sehat.

**Kulit dan Rambut**

Kulit berubah menjadi tipis,kering,keriput dan tidak elastis lagi.Rambut rontok dan berwarna putih,kering dan tidak mengkilat.

**Sistem Peredaran Darah**

Beberapa ahli penuaan berpendapat bahwa jantung yang sehat dapat menjadi lebih kuat selama kita menua melewati masa-masa dewasa, dengan kapasitas yang meningkat dan bukannya menurun. Tekanan darah juga dapat meningkat sesuai dengan usia karena penyakit, obesitas, kecemasan, pengerasan pembuluh darah, atau kurang berolahraga.

**Sistem Pernafasan**

Kapasitas paru-paru menurun antara usia 20 dan 80 tahun, sekalipun tanpa penyakit (Fozard, 1992). Paru-paru kehilangan elastisitasnya, dada menyusut, dan diafragma melemah. Meskipun begitu, berita baiknya adalah bahwa orang-orang dewasa lanjut dapat memperbaiki fungsi paru-paru dengan latihan-latihan memperkuat diafragma.

**Lambung**

Pengosongan lambung lebih lambat, sehingga orang akan makan lebih sedikit karena lambung terasa penuh, terjadilah anoreksia. Penyerapan zat gizi berkurang dan produksi asam lambung menjadi lebih sedikit untuk mencerna makanan. Diatas umur 60 tahun, sekresi HCl dan pepsin berkurang, akibatnya absorpsi protein, vitamin dan zat besi menjadi berkurang. Terjadi overgrowth bakteri sehingga terjadi penurunan faktor intrinsik yang juga membatasi absorbsi vitamin B12, Penurunan sekresi asam lambung dan enzim pankreas, fungsi asam empedu menurun menghambat pencernaan lemak dan protein, terjadi juga malabsorbsi lemak dan diare.

**Tulang**

Kepadatan tulang akan menurun, dengan bertambahnya usia. Kehilangan massa tulang terjadi secara perlahan pada pria dan wanita dimulai pada usia 35 tahun yaitu usia dimana massa tulang puncak tercapai. Dampaknya tulang akan mudah rapuh (keropos) dan patah, mengalami cedera, trauma yang kecil saja dapat menyebabkan fraktur.

**Otot**

Penurunan berat badan sebagai akibat hilangnya jaringan otot dan jaringan lemak tubuh. Presentasi lemak tubuh bertambah pada usia 40 tahun dan berkurang setelah usia 70 tahun. Penurunan Lean Body Mass ( otot, organ tubuh, tulang) dan metabolisme dalam sel-sel otot berkurang sesuai dengan usia. Penurunan kekuatan otot mengakibatkan orang sering merasa letih dan merasa lemah, daya tahan tubuh menurun karena terjadi atrofi. Berkurangnya protein tubuh akan menambah lemak tubuh. Perubahan metabolisme lemak ditandai dengan naiknya kadar kolesterol total dan trigliserida.

**Ginjal**

Fungsi ginjal menurun sekitar 55% antara usia 35 – 80 tahun. Banyak fungsi yang mengalami kemunduran, contohnya laju filtrasi, ekskresi, dan reabsorbsi oleh ginjal. Reaksi asam basa terhadap perubahan metabolisme melambat. Pembuangan sisa-sisa metabolisme protein dan elektrolit yang harus dilakukan ginjal menjadi beban tersendiri.

**Seksualitas**

Penuaan menyebabkan beberapa perubahan dalam kemampuan seksualitas manusia, terjadi lebih banyak pada laki-laki daripada wanita. Orgasme menjadi lebih jarang pada laki-laki, terjadi dalam setiap2-3 kali hubungan seksual, dan bukan setiap kali.

**Masalah Kesehatan**

Semakin kita tua, kemungkinan kita akan memiliki beerapa atau dalam keadaan sakit akan meningkat. Munculnya penyakit kronis juga terjadi pada masa ini. Penyakit kronis (*chronic disorders*) dicirikan oleh serangan yang perlahan-lahan dan dalam jangka waktu yang lama. Penyakit-penyakit kronis jarang muncul pada masa dewasa awal, meningkat selama masa dewasa tengah, dan menjadi biasa pada masa dewasa akhir. Radang sendi merupakan penyakit kronis yang umum pada masa dewasa akhir, diikuti oleh hipertensi. Wanita lanjut usia yang mengalami radang sendi dan hipertensi, lebih sering mengalami permasalahan visual, namun jarang memiliki permasalahan pendengaran dibandingkan dengan laki-laki usia lanjut.

**Tanda-tanda Bahaya Fisik Yang Umum pada Dewasa Akhir**

**Penyakit dan Hambatan Fisik**

Orang berusia lanjut biasanya banyak terserang gangguan sirkulasi darah, gangguan dalam sistem metabolisme, gangguan-gangguan yang melibatkan mental, gangguan pada persendian, penyakit tumor (baik yang tidak berbahaya maupun menular), sakit jantung, rematik, encok, pandangan dan pendengaran berkurang, tekanan darah tinggi, berjalan gontai, kondisi mental dan syraf terganggu.

**Kurang Gizi**

Penyakit kurang gizi pada usia lanjut lebih banyak disebabkan oleh faktor pengarauh psikologi dibanding sebab-sebab ekonomi. Pengaruh psikologi yang terbesar adalah hilangnya selera karena rasa takut dan depresi mental, tidak ingin makan sendirian, dan tidak ingin makan karena rasa curiga sebelumnya. Bahkan pada waktu makanan yang dikonsumsinya kurang bermutu kurang jumlahnya, banya orang berusia lanjut yang tidak memperoleh gizi cukup dari makanannya, karena tidak diserap tubuh yang disebabkan oleh gangguan pada sistem pencernaan makanan atau gangguan pada sistem endokin, yang tidak berfungsi seperti dulu.

**Gangguan Gigi**

Cepat atau lambat, orang berusia lanjut pada umumnya akan kehilangan sebagian gigi, bahkan banyak yang hilang semuanya. Bagi mereka yang terpaksa memakai gigi palsu, sering mengalami kesulitan dalam mengunyah makanan yang kaya protein, seperti daging, dan pengunyahan hanya dipusatkan pada makanan yang mengandung karbohidrat tinggi. Kesulitan dalam mengunyah juga mendorong seseorang untuk menelan makanan kasar dan lebih besar sehingga mengakibatkan gangguan pencernaan. Sakit yang disebabkan oleh tekanan gigi palsu atau gigi yang ompong sering menyebabkan pelat dan suara tertelan yang mengganggu dalam berbicara dan menimbulkan rasa malu.

**Mengendurnya Kemampuan Seksual**

Hilangnya kemampuan seksual atau sikap yang tidak menyenangi hubungan seksual pada usia lanjut banyak mempengaruhi orang usia lanjut seperti halnya kehilangan emosi yang mempengaruhi anak kecil. Orang yang kehidupan perkawinannya bahagia dapat menyebabkan hidupnya lebih sehat dan hidup lebih lama dibanding mereka yang tidak menikah atau kehilangan pasangan, atau mereka yang kehidupan seksualnya tidak aktif.

**Perkembangan Kognitif Masa Dewasa Akhir**

Issue mengenai penurunan intelektual selama tahun-tahun masa dewasa merupakan suatu hal yang provokatif (Santrock, 2004). David Wechsler (1972), yang mengembangkan skala inteligensi, menyimpulkan bahwa masa dewasa dicirikan dengan penurunan intelektual, karena adanya proses penuaan yang dialami setiap orang.

Sementara, John Horn (1980) berpendapat bahwa beberapa kemampuan memang menurun, sementara kemampuan lainnya tidak. Horn menyatakan bahwa kecerdasan yang mengkristal (**crystallized intelligence**= yaitu sekumpulan informasi dan kemampuan-kemampuan verbal yang dimiliki individu) meningkat, seiring dengan peningkatan usia. Sedangkan kecerdasan yang mengalir (**fluid intelligence**= yaitu kemampuan seseorang untuk berpikir abstrak) menurun secara pasti sejak masa dewasa madya.

Dari banyak penelitian (Baltes, Smith & Staudinger, in press;; Dobson, dkk, 1993; Salthouse,1992, 1993, in press; Salthouse & Coon, 1993; Sternbern & McGrane, 1993), diterima secara luas bahwa kecepatan memproses informasi mengalami penurunan pada masa dewasa akhir. Penelitian lain membuktikan bahwa orang-orang dewasa lanjut kurang mampu mengeluarkan kembali informasi yang telah disimpan dalam ingatannya. Kecepatan memproses informasi secara pelan-pelan memang akan mengalami penurunan pada masa dewasa akhir, namun factor individual differences juga berperan dalam hal ini.

**Pendidikan, Pekerjaan dan Kesehatan Pada Dewasa Lanjut**

Pendidikan, pekerjaan dan kesehatan adalah komponen penting yang berpengaruh terhadap fungsi kognitif individu berusia lanjut.

**Pendidikan**

Fasilitas pendidikan, semakin tahun memang semakin meningkat, sehingga generasi sekarang memiliki kesempatan untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik daripada generasi sebelumnya. Pengalaman-pengalaman di dunia pendidikan, ternyata berkorelasi positif dengan hasil skor pad tes-tes inteligensi dan tugas-tugas pengolahan informasi (ingatan) (Verhaegen, Marcoen & Goossens, 1993).

Di negara-negara maju, beberapa lansia masih berusaha untuk mengikuti pendidikan yang lebih tinggi. Alasan-alasan yang dikemukakan antara lain:

1)      Ingin memahami sifat dasar penuaan yang dialaminya.

2)      Ingin mempelajari perubahan social dan teknologi yang dirasakan mempengaruhi kehidupannya.

3)      Ingin menemukan pengetahuan yang relevan dan mempelajari ketrampilan-ketrampilan yang relevan untuk mengantisipasi permintaan-permintaan masyarakat dan tuntutan pekerjaan, agar tetap dapat berkarier secara optimal dan mampu bersaing dengan generasi sesudahnya.

4)      Ingin mengisi waktu luang agar lebih bermanfaat, serta sebagai bekal untuk mengadakan penyesuaian diri dengan lebih baik pada masa pensiunnya.

**Pekerjaan**

Searah dengan kemajuan teknologi biasanya orang-orang dewasa lanjut, sesuai dengan kompetensi yang dimiliki, cenderung bekerja dengan jenis pekerjaan yang belum mengarah ke orientasi kognitif, seperti generasi sesudahnya. Hal ini mengakibatkan banyak tenaga dewasa lanjut yang “harus” tersingkir dari dunia kerja karena tidak mampu lagi bersaing dengan generasi yang berikutnya.

**Kesehatan**

Tidak bisa dipungkiri bahwa fasilitas kesehatan sekarang ini jauh lebih baik dibanding masa-masa sebelumnya, padahal dari hasil penelitian kondisi kesehatan berkorelasi positif dengan kemampuan intelektual individu (Hultsch, Hammer & Small, 1993). Seperti satu hasil penelitian yang menemukan bahwa hipertensi ternyata berkorelasi dengan berkurangnya performance pada tes WAIS pada individu berusia di atas 60 tahun (Wilkie & Eisdorfer, 1971). Semakin tua, semakin banyak masalah kesehatan yang dihadapi (Siegler & Costa, 1985). Jadi beberapa penurunan kemampuan intelektual yang ditemukan pada orang-orang dewasa lanjut sangat mungkin disebabkan oleh faktor-faktor yang terkait dengan kesehatan daripada factor usia semata.

Selain fasilitas kesehatan, ternyata gaya hidup individu juga berpengaruh terhadap kondisi kesehatan fisiknya. Pada satu penelitian ditemukan bahwa ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kecakapan kognitif pada Subjek pria dan wanita berusia 55-91 tahun (Clarkson, Smith & Hartley, 1989). Orang-orang yang giat berolahraga memiliki kemampuan penalaran, ingatan dan waktu reaksi lebih baik daripada mereka yang kurang/tidak pernah berolah raga. Penelitian berikutnya (Park, 1992; Stones & Kozman, 1989) menyetujui bahwa olah raga merupakan factor penting untuk meningkatkan fungsi-fungsi kognitif pada orang dewasa lanjut.

Yang harus diperhatikan dalam aktivitas berolah raga pada dewasa lanjut ini adalah pemilihan jenis olah raga yang akan dijalani, harus disesuaikan dengan usia subjek, dalam arti kondisi fisik individu. Oleh karenanya sangat dianjurkan untuk selalu berkonsultasi dengan tenaga medis yang kompeten dalam masalah ini.

**Perubahan Mental pada Dewasa Akhir (Usia Lanjut)**

**Belajar**

Orang yang berusia lanjut lebih berhati-hati dalam belajar, memerlukan waktu yang lebih banyak untuk dapat mengintegrasikan jawaban mereka, kurang mampu mempelajari hal-hal baru yang tidak mudah diintegrasikan dengan pengalaman masa lau, dan hasilnya kurang tepat dibandingkan orang yang lebih muda.

**Berpikir dalam Memberi Argumentasi**

Secara umum terdapat penurunan kecepatan dalam mencapai kesimpulan, baik dalam alasan induktif maupun deduktif. Sebagian dari hal ini, merupakan akibat dari sikap yang terlalu hati-hati dalam mengungkapkan alasanyang gradasinya cenderung meningkat sejalan dengan pertambahan usia.

**Kreativitas**

Kapasitas atau keinginan yang diperlukan untuk berpikir kreatif bagi orang berusia lanjut cenderung berkurang. Dengan demikian, prestasi kreativitas dalam menciptakan hal-hal penting pada oarang berusia lanjut secara umum relatif kurang dibanding mereka yang lebih muda.

**Ingatan**

Orang yang berusia lanjut pada umumnya cenderung lemah dalam mengingat hal-hal yang baru dipelajari dan sebaliknya baik dalam hal-hal yang telah lama dipelajari. Sebagian dari ini disebabkan oleh fakta bahwa mereka tidak selalu termotivasi dengan kuat untuk mengingat-ingat sesuatu, sebagian disebabkan oleh kurangnya perhatian, dan sebagian lagi disebakan oleh pendengaran yang kurang jelasserta apa yang telah didengarnya berbeda dengan apa yang diucapkan orang lain

**Mengingat Kembali**

Kemampuan dalam mengingat ulang banyak dipengaruhi faktor usia dibanding pemahaman terhadap objek yang ingin diungkapkan kembali. Banyak orang yang berusia lanjut yang menggunakan tanda-tanda, terutama simbol visual, suara, dan gerakan untuk membantu kemampuan mereka dalam mengingat kembali.

**Perbendaharaan Kata**

Menurunnya perbendaharaan kata yang dimiliki orang yang berusia lanjut menurun sangat kecil, karena mereka secara konstan menggunakan sebagian besar kata yang pernah dipelajari pada masa anak-anak dan remajanya. Sedang untuk belajar kata-kata pada usia lanjut lebih jarang dilakukan.

**Daftar Pustaka**

* Santrock J.W. 2002. *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta; Erlangga
* Papilia E. Diane, dkk. 2008. *Human Development*. Jakarta; Prenada Media Group
* Hurlock. Elizabeth B, 2008. Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan). Jakarta; Erlangga
* <http://www.psikomedia.com/art/pdf.php?id=1>