

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Usia Senior

Usia Senior atau yang kerap disebut sebagai lansia adalah individu yang telah memasuki tahap lanjut dalam siklus kehidupan, biasanya ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial akibat proses penuaan.<sup>10</sup> Menurut World Health Organization (WHO) dan beberapa lembaga kesehatan lainnya, lansia umumnya mengalami penurunan fungsi tubuh, seperti berkurangnya kekuatan otot, daya ingat, serta meningkatnya resiko penyakit degeneratif. Selain itu, aspek sosial dan emosional juga sering mengalami perubahan, seperti kesepian atau berkurangnya peran dalam masyarakat.

##### 1. Kategori Usia Senior

Kategori usia lansia dibagi ke dalam beberapa kelompok berdasarkan berbagai klasifikasi yang digunakan di dunia. WHO mengelompokkan lansia ke dalam tiga kategori, yaitu lansia muda (60-74 tahun), lansia madya (75-89 tahun), dan lansia tua atau sangat tua (90 tahun ke atas). Sementara itu, di Indonesia, menurut UU No.13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, seseorang dikategorikan sebagai lansia jika telah berusia 60 tahun ke atas. Klasifikasi ini penting untuk

---

<sup>10</sup> Chaliza Beby Rahayu P. at al, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keaktifan Lansia (Active Aging) Di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru," *Jurnal kesehatan Komunitas* Vol. 7, no. No. 2 (Agustus 2021): 209.

memahami kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh lansia dalam setiap tahap usia, sehingga dapat dirancang program dan layanan yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

## 2. Permasalahan di Masa Usia Senior

Dalam masa kehidupan usia senior atau lansia, ada begitu banyak permasalahan yang dihadapi oleh lansia tersebut, dan dalam permasalahan tersebut mencakup beberapa aspek yaitu fisik, mental, sosial, dan spiritual.

### a. Permasalahan Fisik

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang berpengaruh pada kesehatan mereka. Masa lansia juga disebutkan sebagai masa dimana waktu yang sudah tidak produktif. Dikarenakan akibat sulitnya untuk melakukan beberapa pekerjaan seperti saat masih muda karena berkurangnya tenaga dan seringkali mengalami penyakit-penyakit yang menyerang tubuh seperti masuk angin, maag, ataupun sulit tidur.<sup>11</sup>

### b. Permasalahan Mental

Lansia sering mengalami masalah mental seperti gangguan kognitif, penurunan daya ingat. Selain itu, banyak lansia yang mengalami stress, kecemasan, dan depresi akibat perubahan hidup,

---

<sup>11</sup> Afrizal, "Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 2, No. 2 (2018): 100–101.

seperti pensiun, kesepian akibat kehilangan pasangan, atau keterbatasan fisik yang membatasi aktivitas mereka.<sup>12</sup>

Gangguan mental sering terjadi diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu persepsi yang dimiliki oleh individu tersebut, kurangnya dukungan dari orang terdekat, kedekatan dengan Tuhan, kualitas hidup, kesehatan fisik, lingkungan dan faktor sosial lainnya.<sup>13</sup>

c. Permasalahan Sosial

Isolasi sosial menjadi salah satu tantangan terbesar bagi lansia. Banyak lansia mengalami kesepian akibat berkurangnya interaksi sosial, terutama setelah kehilangan pasangan, teman sebaya, atau saat anak-anak mereka sibuk dengan kehidupan masing-masing. Kurangnya aktivitas sosial dan minimnya dukungan dari keluarga atau lingkungan sekitar dapat memperburuk kondisi psikologis mereka.<sup>14</sup>

d. Permasalahan Spiritual

Dalam aspek spiritual, banyak lansia mulai mencari makna hidup yang lebih mendalam. Mereka mungkin mengalami krisis eksistensial, mempertanyakan perjalanan hidup mereka, atau merasa

---

<sup>12</sup> Muhammad Akbar, "Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia," *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial* Vol. 2, No. 2 (November 2019): 33.

<sup>13</sup> Muharrami Shalafina, "Gambaran Kesejahteraan Mental Pada Lanjut Usia," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* Vol. 7, no. No. 4 (2023): 90.

<sup>14</sup> Ricco Habil, "Kehidupan Ekonomi, Sosial, Dan Kesehatan Lansia Dalam Pengasuhan Keluarga Di Lingkungan IV Galang Kota," *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* Vol. 2, No. 1 (Maret 2023): 110.

takut akan kematian. selain itu, perasaan bersalah atas kesalahan masa lalu atau ketidakpastian akan kehidupan setelah mati juga bisa menjadi beban emosional. Namun, bagi lansia yang memiliki kehidupan spiritual yang kuat, agama dan kepercayaan sering menjadi sumber ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi masa tua.<sup>15</sup>

Oleh karena itu, perhatian terhadap kesejahteraan holistik lansia sangat penting. Termasuk dukungan dalam aspek fisik, mental, sosial dan spiritual agar mereka dapat menjalani hidup dengan lebih bermakna dan berkualitas.

## **B. Pelayanan bagi Usia Senior di Gereja**

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh sertiap warga gereja akan berbeda-beda. Permasalahan anak-anak akan berbeda dengan permasalahan pemuda, begitu pula permasalahan pemuda akan berbeda dengan permasalahan orang tua atau lansia.

Secara khusus, lanjut usia diperhadapkan dengan berbagai macam masalah yang cukup rumit, mulai dari penurunan kesehatan fisik, keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari, sehingga perasaan kesepian dan ketidakberdayaan. Kondisi ini membuat mereka membutuhkan perhatian

---

<sup>15</sup> M. Blomed Gusti Sumarsih, *Fungsi Spiritual Untuk Mengatasi Kesepian Lansia* (Padang: CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023): 5-6.

khusus dari gereja agar mereka tetap merasa dihargai, diperhatikan, dan dikuatkan dalam menjalani masa tuanya.<sup>16</sup>

### 1. Bentuk Pelayanan Usia Senior

Beberapa bentuk pelayanan yang dapat diberikan gereja kepada kaum lansia adalah pemberian pembekalan firman Tuhan, layanan konseling, berkunjung dan mendoakan mereka yang sakit, pendalaman Alkitab, dan kegiatan sosialisasi kebugaran fisik seperti senam, pengecekan kesehatan atau pembagian vitamin atau buah kepada para lansia.<sup>17</sup>

### 2. Pelayanan usia senior di GTM Jemaat Elim Lebbeng

Adapun bentuk pelayanan yang diberikan oleh GTM Jemaat Elim Lebbeng kepada usia senior dengan memberikan dua jenis layanan yaitu layanan yang dilakukan pada setiap hari kamis kepada usia senior yang masih kuat dalam aspek mobilitas, dalam layanan tersebut dilaksanakan ibadah di gedung gereja yang akan dipimpin oleh pendeta jemaat. Lalu layanan yang kedua akan dipimpin oleh majelis gereja yang bertugas setiap minggunya setelah ibadah hari minggu untuk berkunjung ke setiap rumah kaum usia senior yang sudah tidak dapat lagi hadir baik dalam ibadah bersama di gereja ataupun ibadah kaum usia senior di hari kamis,

---

<sup>16</sup> Venidora Palbeno dan Intan Pius, "Peran Pastoral Dalam Mendorong Kualitas Hidup Yang Berarti Bagi Lansia," *Jurnal Pendidikan Agama dan Teologi* Vol. 2, No. 3 (September 2024): 3–4.

<sup>17</sup> Tiur Imeldawati at al, "Penyuluhan Bagi Lansia: Sinergi Dengan Gereja Dalam Tugas Pelayanan Kepada Lansia," *Jurnal Pendidikan dan Teologi Kristen* Vol. 21, No. 2 (September 2023): 101.

dalam layanan tersebut majelis yang ditugaskan akan membacakan ayat alkitab yang telah dibacakan di ibadah bersama di gereja dan berdoa bersama, lalu diakhiri dengan berbincang sejenak bersama usia senior.<sup>18</sup>

### C. Kesejahteraan Holistik

Kesejahteraan adalah satu keadaan sejahtera yang mencakup aspek fisik dan non-fisik seperti rasa aman, damai, serta kondisi hidup yang layak.<sup>19</sup> Sedangkan, holistik merupakan suatu konsep atau pendekatan yang menegaskan tentang sesuatu yang menyeluruh, sebagai sebuah sistem yang besar daripada hanya sekadar jumlah dari bagian-bagiannya.<sup>20</sup> WHO menerangkan bahwa sehat bukan sekadar bahwa tidak memiliki keluhan dan penyakit, melainkan kondisi sejahtera, utuh dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Kemudian *Christian Medical Commission* Dewan Gereja se-Dunia yang juga adalah salah satu kelompok kepedulian tentang kesehatan, menambahkan unsur ke empat yaitu aspek spiritual.

Jadi, kesejahteraan holistik adalah suatu keadaan utuh dan menyeluruh yang mencakup keseimbangan serta pemenuhan kebutuhan fisik, mental, sosial, dan spiritual seseorang, sehingga individu dapat

---

<sup>18</sup> Badan Pekerja Majelis Jemaat Elim Lebbeng, *Himpunan Keputusan Sidang Majelis Jemaat Tetap GTM Jemaat Elim Lebbeng*, (Lebbeng 2020): 22.

<sup>19</sup> "KBBI VI Daring," 2024, <https://kbbi.kemendikbud.go.id>. (diakses Mei 2025)

<sup>20</sup> Kumparan, "Arti Holistik Dan Bidang-Bidang Yang Membutuhkan Prinsipnya," (Desember 2023) diakses April 18, 2025, <https://m.kumparan.com>.

hidup dengan aman, sehat, tentram, dan bermakna dalam segala aspek kehidupannya.

### 1. Sejarah Singkat Holistik

Mula-mula paham tentang manusia holistik lahir dari filsafat holism yang melihat sesuatu sebagai sebuah keseluruhan. Kemudian gerakan holistik mulai muncul ke permukaan sekitar awal abad ke-20. Selanjutnya menjadi sebuah gerakan yang luas dan memengaruhi bidang lain pada sekitar tahun 1950. Akhirnya pikiran dan gerakan holistik menyebar dan dipakai oleh dunia kesehatan dan medis seperti kedokteran, kesehatan mental, psikologi, teologi, dan hidup beragama.<sup>21</sup>

### 2. Manusia Holistik Menurut Pandangan Totok S. Wiryasaputra

Manusia dapat digolongkan dalam empat aspek utama, yaitu fisik, mental, sosial dan spiritual. Wiryasaputra menjelaskan bahwa kesejahteraan holistik adalah sesuatu yang menyeluruh dan luas, serta dibagi dalam empat aspek, sebagai berikut.

#### a. Aspek fisik

Aspek fisik merujuk pada bagian luar dari diri seseorang yang nampak. Membuat manusia dapat dilihat, diraba, disentuh dan diukur. Dikelompokkan dalam beberap unsur yaitu, pangan –

---

<sup>21</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019): 157.

makanan, papan – tempat tinggal, sandang – pakaian, kebersihan tubuh, keutuhan tubuh, pelayanan medis, sistematis tubuh, gerak badan, rileks – istirahat, dan lingkungan alam sekitar.<sup>22</sup>

b. Aspek Mental

Aspek mental mengacu kepada bagian yang ada dalam diri dan tidak nampak secara langsung. Aspek mental terkait dengan pikiran, emosi, motivasi, psikomotorik, karakter khas dari seseorang, kepribadian, dan identitas diri. Meskipun aspek ini tidak dapat dilihat dan disentuh, namun gejala-gejalanya dapat diamati dan jika dibutuhkan dapat diukur.<sup>23</sup>

c. Aspek Sosial

Aspek sosial merujuk pada keberadaan yang diluar diri seseorang namun nampak. Aspek ini berkaitan dengan keberadaan manusia yang tidak bisa sendiri ia harus bersama sesuatu atau seseorang yang lain, atau manusia juga dilihat dalam hubungannya dengan orang lain.

Aspek sosial dibagi dalam beberapa unsur yang lebih spesifik yaitu, kondisi ekonomi secara umum seseorang, keuangan dan pekerjaan, kualitas pendidikan, kondisi pepolitan yang membangun seseorang untuk bertumbuh, indentifikasi kultural,

---

<sup>22</sup> Ibid, 164.

<sup>23</sup> Ibid, 165.

kondisi adat-istiadat, hubungan dengan anggota keluarga, hubungan dengan teman atau kelompok teman dekat, hubungan dengan lingkungan sosial yang lebih luas, dan keterlibatan serta aktivitas dalam lingkungan masyarakat.<sup>24</sup>

d. Aspek Spiritual

Spiritual memiliki arti yang berbeda dari arti istilah rohani. Aspek spiritual menjelaskan tentang keberadaan yang ada di luar diri seseorang yang tidak nampak. Aspek ini mengacu pada hubungan manusia dengan sesuatu yang berada jauh dari jangkauannya, dengan kata lain manusia mampu menjumpai diri dan dijumpai oleh sesuatu yang agung, yang ada diluar dirinya dan mengatasi kehidupan seseorang tersebut.

Jika dispesifikkan, aspek spiritual dirincikan dalam beberapa unsur sebagai berikut, doa, kontemplasi atau meditasi, persekutuan, harapan akan masa depan, visi hidup, rasa bersyukur, rasa bersekutu dengan sesama umat atau komunitas, relasi dengan komunitas percaya, nilai-nilai mulia, dan kesalehan.<sup>25</sup>

## D. Kesejahteraan Holistik Lansia

---

<sup>24</sup> Ibid, 165.

<sup>25</sup> Ibid, 166.

Menurut John W. Santrock kesejahteraan lansia tidak diukur hanya dengan aspek fisik saja namun juga dengan melihat aspek mental, sosial, dan psikologis. Adapun beberapa unsur yang dapat meningkatkan kesejahteraan holistik pada lansia adalah sebagai berikut.

### 1. Aspek Fisik

Pada masa lansia, penurunan kesehatan fisik merupakan hal yang umum terjadi. Lansia akan mengalami berbagai penyakit dan kelemahan fisik, sehingga diperlukan perhatian khusus untuk meningkatkan kesejahteraan fisik mereka. Kesejahteraan fisik pada lansia mencakup kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam tubuh, seperti penurunan penglihatan, pendengaran, kepadatan tulang, dan massa otot. Santrock menjelaskan bahwa kemampuan lansia dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut merupakan bagian penting dari kesejahteraan fisik..<sup>26</sup>

Tekait dengan pelayanan gereja, meskipun sederhana seperti melalui kunjungan doa dan bincang hangat dalam ibadah, tetap memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan fisik mereka. Pada masa lansia, penurunan kondisi fisik seperti gangguan penglihatan, pendengaran, kepadatan tulang, dan massa otot sering kali terjadi, sehingga membutuhkan perhatian dan penyesuaian. Seperti yang telah

---

<sup>26</sup> John W. Santrock, *Perkembangan Masa-Hidup* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012): 166-168.

dijelaskan oleh Santrock, kesejahteraan fisik tidak hanya berkaitan dengan kondisi tubuh secara medis, tetapi juga mencakup kemampuan lansia untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan fisik tersebut. Melalui pelayanan rohani dan interaksi sosial yang hangat, gereja memberikan dukungan emosional yang dapat memperkuat semangat hidup lansia, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap kesehatan fisik mereka. Kehadiran dan perhatian dari gereja membantu lansia merasa diperhatikan, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi masa tua mereka.

## 2. Aspek Mental

Secara psikologis lansia dapat menderita masalah kesehatan mental seperti depresi mayor, demensia, gangguan kecemasan, bahkan kesepian akan dialami.<sup>27</sup> Santrock menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis pada lansia dipengaruhi oleh kondisi kesehatan yang baik, pendapatan yang layak, gaya hidup yang aktif, serta adanya jaringan pertemanan dan dukungan keluarga yang positif.<sup>28</sup>

Dalam konteks pelayanan kunjungan, lansia yang dikunjungi dan didoakan akan merasa diperhatikan dan didampingi. Interaksi sosial ini mampu mengurangi rasa kesepian dan memperkuat kondisi

---

<sup>27</sup> Annisa Chamelia dkk, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well-Being Pada Lansia Di Pantii Perlindungan & Rehabilitas Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahterah Provinsi Kalimantan Utara," *Jurnal Psikologi Islam* Vo.6, no. No.1 (2023): 19.

<sup>28</sup> Universitas Kristen Maranatha, "Bab 1 PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Menurut Santrock," <http://repository.maranatha.edu>.

emosional mereka. Pelayanan gereja berperan langsung dalam meningkatkan kesehatan psikologis lansia melalui perhatian, dukungan emosional, dan interaksi sosial yang positif.

### 3. Aspek Sosial

Menurut Santrock, kesejahteraan sosial lansia sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial dan dukungan dari orang-orang di sekitar mereka. Lansia yang terlibat dalam hubungan yang positif dengan keluarga, teman, atau komunitas cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan sosial yang lebih baik. Selain itu, Santrock menjelaskan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat membantu lansia untuk mengatasi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi perasaan kesepian, serta membantu mereka menumbuhkan rasa dibutuhkan, yang sangat penting untuk kesejahteraan sosial dan emosional di usia lanjut.<sup>29</sup>

Dikaitkan dengan pelayanan gereja, bentuk kunjungan dan bincang-bincang memberikan ruang bagi lansia untuk tetap terhubung dengan komunitasnya. Bahkan, dari hasil observasi awal, ada lansia yang merasa mendapatkan teman baru berkat pelayanan tersebut. Pelayanan perkunjungan gereja berkontribusi secara langsung terhadap peningkatan kesehatan sosial lansia dengan memperkuat hubungan antar pribadi dan rasa kebersamaan.

---

<sup>29</sup> John W. Santrock, *Perkembangan Masa-Hidup*. 225

#### 4. Aspek Spiritual

Santrock mencatat bahwa kesejahteraan spiritual pada lansia berhubungan dengan kepuasan hidup secara keseluruhan, yang ditandai dengan adanya hubungan positif dengan orang lain, pemahaman makna hidup, dan penerimaan diri. Kesejahteraan spiritual juga mencakup penerimaan terhadap kematian dan pemahaman bahwa kehidupan memiliki tujuan dan makna.<sup>30</sup>

Bentuk pelayanan gereja seperti pembacaan Alkitab dan doa bersama dalam kunjungan, aspek spiritual lansia dapat dikuatkan. Ini memberi mereka pengharapan, rasa damai, dan makna hidup yang lebih dalam. Melalui pelayanan gereja secara langsung memperkuat dimensi spiritual lansia, yang merupakan fondasi penting dalam kesejahteraan holistik mereka.

---

<sup>30</sup> Ibid. 249-250