

# **POLA SIKAP HIDUP LANSIA BERUMUR PANJANG (Kasus Lansia Jawa Berumur 90 Tahun ke Atas di DIY)**

Oleh: Farida Hanum

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapat gambaran mengenai pola sikap hidup lansia yang berumur 90 tahun ke atas yang bertempat tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menggali sedalam-dalamnya data mengenai hal yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari lansia panjang umur dan kontribusi nilai-nilai budaya Jawa terhadap pandangan dan sikap hidup mereka sehingga mereka dapat hidup sehat di usia lanjut.

Penelitian ini menggunakan langkah-langkah penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan data melalui observasi dan wawancara mendalam pada para lansia informan serta orang-orang yang dekat dengan mereka yang relatif mengetahui banyak tentang kehidupan para lansia tersebut. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik “ketuk tular”, yaitu mencari informasi dari orang ke orang mengenai keberadaan lansia yang berumur 90 tahun ke atas. Teknik analisis data dilakukan sejak berada di lapangan maupun setelah dari lapangan. Proses analisis dilakukan dengan tiga alur kegiatan yang terjadi bersamaan, yaitu reduksi data, penginterpretasian dan pengambilan kesimpulan atau verifikasi. Untuk teknik kredibilitas data dilakukan triangulasi, yaitu mengecek balik, membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara atau membandingkan keadaan perspektif seseorang dengan pendapat orang lain (*peer debriefing*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia berumur 90 tahun ke atas yang menjadi informan penelitian ini umumnya memiliki pola sikap hidup yakin dan pasrah pada kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, hidup dengan prasaja, sabar dan “nrimo” apa yang menjadi bagian (rejek) yang diberikan Yang Kuasa. Berpandangan hidup “sak derma ngelakoni, neglakoni apa sing diparingi Gusti”. Dalam hubungan dengan sesama, mereka selalu bersikap baik dan berusaha menjaga hubungan sosial yang harmonis. Prinsip hidup rukun dan hormat dengan sesama dipegang teguh dan tidak segan-segan membantu orang lain dan bertegur sapa ramah “mamayu hayuning buwana”. Emosi diusahakan relatif stabil dan menjaga jangan gampang marah. Pola makan dari muda relatif teratur dan lebih banyak mengkonsumsi sayur-sayuran dibanding dengan hewan. Suka meminum jamu-jamu ramuan yang terdiri dari bermacam-macam tumbuh-tumbuhan obat untuk pencegahan dan menjaga kesehatan, sehingga para lansia umur panjang ini umumnya jarang menderita sakit.

*Kata kunci: Pola Hidup Lansia, Lansia Umur Panjang, Lansia Jawa, Pandangan Hidup Lansia*