



Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia Yang Tinggal Di Komunitas

Mila Nurkolila¹, Sugiharto^{2*}

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan – Fakultas Ilmu Kesehatan – Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

*Email korespondensi: sugiharto@umpp.ac.id

ABSTRACT

Being older is an advanced stage of the life journey marked by a decrease in the body's ability to adapt to psychosocial problems and environmental stressors. The ability of the elderly to adapt to their conditions can affect their quality of life (QoL). Several studies show that QoL in elderly indwelling-community mostly are in a good category. Probably, its due to social support-perceived either from their family or neighbor, togetherness, social activities, and environment. The study aims to describe the QoL of the elderly indwelling-community. The study applied a cross-sectional approach. Total sampling technique was used with inclusion criteria: the elderly who are registered as residents of Bugangan Village, aged >60 years old, and the elderly who are willing to be respondents. The Indonesian version of the WHOQOL-OLD questionnaire was used to assess respondents' QoL. Data were analyzed using univariate analysis (mean and standard deviation). There are 151 elderlies participated in the study. The results showed that 52% respondents have a good quality of life. This may be related to the environmental-recognized and social activities that the elderly can still perform. Community nurses are recommended to provide more activities for the elderly through POSYANDU LANSIA to improve their QoL.

Keywords: Elderly; Indwelling-Community; Quality of Life; WHOQOL-OLD

ABSTRAK

Usia lanjut (lansia) merupakan tahap lanjut dari perjalanan hidup yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan masalah psikososial dan stresor lingkungan. Kemampuan lansia beradaptasi dengan kondisinya dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di komunitas mempunyai kualitas hidup yang baik. Kondisi tersebut dimungkinkan berkaitan dengan dukungan sosial yang dimiliki baik dari keluarga terdekat maupun tetangga, kebersamaan, aktivitas sosial, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan kriteria inklusi: lansia yang terdaftar sebagai penduduk Desa Bugangan, usia >60 tahun, dan lansia yang bersedia menjadi responden. Data diambil menggunakan kuesioner WHOQOL-OLD versi indonesia. Data kualitas hidup lansia di analisa menggunakan analisis univariat berupa mean dan standar deviasi. 151 lansia menjadi responden penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hidup responden kebanyakan masuk dalam kategori baik yaitu 78 responden (52%). Hal tersebut kemungkinan berhubungan dengan kondisi lingkungan yang dikenali dan aktivitas sosial yang masih dapat dilakukan oleh para lansia. Perawat komunitas disarankan untuk meningkatkan kegiatan lansia melalui POSYANDU LANSIA agar dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia.

Kata Kunci : Komunitas; Kualitas Hidup; Lansia; WHOQOL-OLD

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan perkembangan terakhir kehidupan manusia (Aniyati & Kamalah, 2018). Menurut Undang-Undang No.13 Tahun 1998 lanjut usia didefinisikan sebagai seseorang yang berusia 60 tahun. Usia bukanlah penyakit, melainkan tahap lanjut dari perjalanan hidup, yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan masalah psikososial dan stresor langsung dari lingkungan. Menua adalah proses yang terjadi tidak hanya dari titik tertentu dalam kehidupan tetapi dari awal kehidupan (Nasrullah, 2016).

Populasi lansia di dunia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data populasi menunjukkan bahwa ada sekitar 703 juta lansia yang berusia diatas 65 tahun di dunia. Angka tersebut terus meningkat sekitar 3% dari tahun 1990. Jumlah ini akan terus meningkat dan diproyeksikan akan mencapai 1,5 miliar (16%) pada tahun 2050. Peningkatan terbesar terjadi di Asia Timur dan Tenggara, meningkat dari 261 juta pada 2019 menjadi 573 juta pada 2050 (United Nations, 2019).

Jumlah Prosentase lansia di Indonesia meningkat menjadi 9,92 % (26 juta) dimana lansia perempuan lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43% berbanding 9,42%) (Badan Pusat Statistik [BPS], 2021). Pada populasi ini ada enam provinsi yang memiliki struktur penduduk dimana penduduk lansianya sudah mencapai 10% yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta (14,71%), Jawa Tengah (13,81%), Jawa Timur (13,38%), Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%), dan Sumatera Barat (10,07%) (BPS, 2020). Sedangkan penduduk lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan pada tahun 2020 sebesar 12,15% dibandingkan pada tahun 2010 yang sebesar 10,34% (BPS, 2021).

Rata-rata Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk Indonesia meningkat dari 68,6 menjadi 70,8 tahun, dan ramalan 2030-2035

mencapai 72,2 tahun. Harapan hidup rata-rata wanita dewasa lebih tinggi daripada pria (11,29 juta berbanding 9,26 juta). Semakin meningkatnya usia harapan hidup akan terjadi pula peningkatan jumlah angka kesakitan karena penyakit degeneratif (Muhith & Siyoto, 2016).

Pada umumnya penyakit yang sering dialami oleh lanjut usia adalah penyakit degeneratif tidak menular yang disebabkan oleh faktor usia seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, rematik, dan cedera. Penyakit-penyakit tersebut merupakan penyakit kronis yang jika tidak disembuhkan yang dapat menyebabkan kecacatan fisik, mengganggu kehidupan sehari-hari lansia dan menurunkan kualitas hidup (BPS, 2021).

Kualitas hidup menurut *World Health Organization* adalah persepsi individu tentang konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian (Garbaccio et al., 2018). Dalam konteks ini, kualitas hidup di bidang kesehatan menghadirkan pendekatan yang lebih spesifik meliputi kepuasan atau kesejahteraan individu, penyakit atau pengobatan. Kualitas hidup telah menjadi konsep dalam penelitian medis, sosial dan psikologis (Mazzo et al., 2019). Namun kualitas hidup sering digunakan sebagai konsep payung, ketika diterapkan dalam perawatan kesehatan, ini merujuk pada komponen fisik, kadang diperluas dengan komponen psikologis (Vanleerberghe et al., 2017). Dari fenomena tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Desa Bugangan yang berjumlah 167 lansia. Sesuai dengan kriteria inklusi, maka 151 lansia dan

semuanya menjadi responden penelitian ini (*total sampling*). Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner data demografi dan WHOQOL-OLD. Karena belum ada kuisisioner versi Indonesia, maka kuisisioner ini peneliti alih bahasakan menggunakan metode *cross-culture adaptation* dari Beaton. Kuesioner tersebut memiliki 24 item pertanyaan yang terdiri 4 pertanyaan terkait kemampuan sensorik, 4 pertanyaan terkait otonomi, 4 pertanyaan aktivitas dimasa lalu, masa sekarang dan masa depan, 4 pertanyaan terkait partisipasi sosial, 4 pertanyaan terkait kematian, dan 4 pertanyaan terkait keintiman yang menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban: 1 = Tidak sama sekali, 2 = sedikit, 3 = sedang-sedang saja, 4 = sangat, 5 = berlebihan. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas terhadap 30 lansia di Desa Karangdowo, dimana karakter penduduknya sama dengan tempat penelitian. Uji validitas dilakukan dengan uji Pearson product moment, dengan hasil semua item nilainya > r-tabel (0,361) dengan rentang nilai 0,453 – 0,810. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa instrumen tersebut valid. Nilai uji reliabilitas dengan *Alpha Cronbach* yaitu 0,931 yang berarti reliabel. QoL dikategorikan menjadi

kategori baik dan buruk dengan *cut of point* berdasarkan nilai mean karena hasil uji normalitas data data berdistribusi normal ($P > 0.5$). Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase. Sedangkan data yang berbentuk numerik dianalisa mean dan standar deviasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 151 responden rata-rata berusia 69 tahun (Standar Deviasi = 5.55). Lebih dari separuh responden (58%) berjenis kelamin perempuan. Kebanyakan responden tidak pernah sekolah (66%). Sebanyak 83 responden masih aktif bekerja dengan pendapatan dibawah UMR. Kebanyakan responden bekerja sebagai buruh tani, pedagang, buruh konveksi, wiraswasta dan buruh kuli bangunan. Mayoritas responden (91%) tinggal bersama keluarga besar (*extended family*) dimana sebanyak 126 responden masih aktif dengan kegiatan sosial kemasyarakatan (**Tabel 1**). Kualitas hidup responden kebanyakan (52%) dalam kategori baik, yaitu sebanyak 78 responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Kualitas Hidup		N (%)
	Baik (n,%)	Buruk (n, %)	
Jenis kelamin			
Laki-laki	29 (19,2%)	35 (23,2%)	64 (42%)
Perempuan	49 (32,5%)	38 (25,2%)	87 (58%)
Pendidikan			
Tidak sekolah	49 (32,5%)	50 (33,1%)	99 (66%)
SD	28 (18,5%)	23 (15,2%)	51 (34%)
SMP	1 (0,7%)	-	1 (1%)
Pekerjaan			
Tidak bekerja	38 (25,2%)	29 (19,2%)	67 (44%)
Bekerja	40 (26,5%)	44 (29,1%)	84 (56%)
Pendapatan			
Dibawah UMR	75 (49,7%)	73 (48,3%)	148 (98%)
Setara UMR	2 (1,3%)	-	2 (1%)
Diatas UMR	1 (0,7%)	-	1 (1%)

Status Tinggal			
Tinggal sendiri	-	4 (2,6%)	4 (3%)
Bersama pasangan	2 (1,3%)	8 (5,3%)	10 (7%)
Bersama keluarga besar	76 (50,3%)	61 (40,4%)	137 (91%)
Aktivitas Sosial			
Tidak aktif	12 (7,9%)	12 (7,9%)	25 (17%)
Aktif	66 (43,7%)	61 (40,4%)	126 (83%)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kualitas hidup dalam kategori baik, yaitu sebanyak 78 responden (52%). Masih tingginya kejadian kualitas hidup yang baik pada lansia yang tinggal di komunitas juga ditemukan pada penelitian Eltrikanawati et al., (2020) dan Yusriana et al., (2018). Kualitas hidup adalah sejauh mana seseorang dapat merasakan dan menikmati terjadinya segala peristiwa dalam kehidupannya sehingga kehidupannya menjadi sejahtera. Jika seseorang dapat mencapai kualitas hidup yang tinggi maka kehidupan individu tersebut mengarah pada keadaan sejahtera, sebaliknya jika seseorang mencapai kualitas hidup yang rendah maka kehidupan individu tersebut mengarah pada keadaan tidak sejahtera. Kualitas hidup lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, pendapatan, status tinggal, status kesehatan, dan aktivitas sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separoh lansia di Desa Bugangan memiliki kualitas hidup baik. Masih adanya 73 lansia yang memiliki kualitas hidup buruk dapat ditunjang oleh usia responden yang rata-rata berusia 69 tahun. Hal tersebut didukung adanya perubahan fisik akibat proses penuaan yang mengakibatkan penurunan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tinungki & Jacob (2017) mengatakan bahwa lansia adalah masa beradaptasi dengan pola hidup

baru dengan harapan baru. Menurut Indrayani & Ronoatmojo (2018), hal tersebut mungkin menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perubahan fisik, mental dan psikososial. Sedangkan pada perubahan fisik akan muncul berbagai penyakit yang mungkin belum pernah diderita ketika usia muda. Ketidaksiapan lansia menghadapi kondisi tersebut berdampak pada pencapaian kualitas hidup buruk (Luthfa, 2018). Jika fisik lansia kurang bagus yang disebabkan oleh penyakit degeneratif dan mengakibatkan lansia tidak dapat melakukan aktifitas secara mandiri (Mubina, 2018).

Kualitas hidup baik dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Mayoritas lansia di Desa Bugangan adalah berjenis kelamin perempuan dengan 49 responden (32,5%). Hal ini sesuai dengan BPS (2021) yang mengatakan bahwa jenis kelamin lansia perempuan (52,32%) lebih banyak dibandingkan dengan lansia laki-laki (47,68%). Sebagai tambahan, lanjut usia didominasi oleh perempuan, dengan perempuan memiliki usia harapan hidup paling lama (BPS, 2021). Hasil ini didukung dengan faktor yang mempengaruhi kualitas hidup yaitu jenis kelamin dimana didapatkan pada penelitian Rahmadhani & Wulandari (2019) bahwa lansia berjenis kelamin perempuan lebih banyak melakukan aktivitas dilingkungan rumah dan sebagian berstatus janda sedangkan lansia laki-laki melakukan

aktivitas diluar rumah seperti bekerja, berkebun dan pergi kerumah saudara atau tetangga.

Kualitas hidup ditinjau dari segi pendidikan, tidak terlalu banyak perbedaan baik pada responden yang berpendidikan maupun yang tidak. Pendidikan secara statistik tidak berpengaruh terhadap kualitas hidup, dimungkinkan karena memang para lansia dulu pendidikan bukan merupakan kebutuhan dan kurangnya fasilitas. Begitu juga dengan status pekerjaan. Respoonden masih banyak yang memiliki kualitas hidup baik. Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas hidup baik pada lansia yang masih bekerja sebanyak 40 orang, dimana kebanyakan lansia mendapatkan upah dibawah UMR. Untungnya, sebagian besar lansia tinggal dengan keluarga besar yang dapat mempengaruhi pendapatan lansia, sehingga lansia merasa ada dukungan keluarga dan masih dapat bersyukur dalam menjalani kehidupannya. Hal ini dikarenakan tingginya rasa kekeluargaan berdasarkan nilai budaya pada masyarakat setempat. Pada penelitian Nofalia (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar dukungan sosial kepada responden baik. Hal ini sesuai dengan penelitian (Indrayani & Ronoatmojo, 2018) yang menyatakan bahwa dukungan orang-orang di sekitar lansia sangat diperlukan untuk kehidupan. Dengan adanya dukungan yang baik, maka lansia akan merasa lebih diperhatikan.

Lansia yang memiliki tingkat kualitas hidup baik ialah lansia yang tinggal dengan keluarga besar sebanyak 76 responden (50,3%). Hal ini dikarenakan keluarga berperan penting dalam memperhatikan dan mendukung lansia dalam melakukan aktivitas. Penelitian ini sejalan dengan Rahmadhani & Wulandari (2019) bahwa dukungan keluarga sangatlah berpengaruh

pada kualitas hidup lansia. Dukungan pasangan merupakan salah satu bentuk dukungan sikap, perilaku positif yang diberikan pada pasangannya yang mengalami masalah kesehatan atau masalah pribadi sehingga dapat memberikan rasa nyaman baik fisik maupun psikis. Fungsi keluarga berpengaruh positif signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Artinya jika lansia mendapatkan nilai yang baik maka akan meningkatkan kualitas hidup lansia (Putri et al., 2019). Kualitas hidup yang optimal bagi lansia dapat diartikan sebagai keadaan fungsional lansia dalam keadaan maksimal atau optimal dan menikmati makna, kesejahteraan, kegunaan dan kualitas hidup (Hayulita et al., 2018).

Lansia yang memiliki tingkat kualitas hidup baik juga dipengaruhi oleh aktivitas sosial dimana lansia yang tinggal di Desa Bugangan sebagian besar aktif mengikuti kegiatan sebesar 66 responden (43,7%). Hal ini disebabkan karena lansia dapat melakukan kegiatan mandiri, mengikuti aktivitas sosial serta keagamaan dilingkungan sekitar. Aktivitas fisik juga dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia (Eltikanawati et al., 2020). Berdasarkan penelitian Palit et al. (2021) yang mengatakan ketersediaan informasi yang ada misalnya adanya kegiatan sosialisasi ataupun penyuluhan oleh para petugas Puskesmas di kegiatan pos pelayanan terpadu lansia sehingga kebanyakan lansia seringkali hadir pada pos pelayanan lansia ada juga penyuluhan dari pemerintah setempat ataupun lembaga-forum terkait dengan lansia, sehingga mampu mempengaruhi kualitas hidup lansia.

SIMPULAN

Kualitas hidup pada lansia yang tinggal di komunitas rata-rata dalam kategori baik. Hal

tersebut dapat ditunjang oleh beberapa faktor, diantaranya usia lansia muda, jenis kelamin, keterlibatan dalam masyarakat, dan dukungan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi perawat komunitas untuk dasar pengembangan intervensi dalam memelihara dan meningkatkan kualitas hidup lansia serta pengembangan perawatan kesehatan untuk mencegah terjadinya kualitas hidup yang buruk pada lansia yang tinggal di komunitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aniyati, S., & Kamalah, A. D. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bojong I Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 14(1). <https://doi.org/10.26753/jikk.v14i1.270>
- Badan Pusat Statistik [BPS]. (2020). Statistik Penduduk Lansia. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik [BPS]. (2021a). Hasil Sensus Penduduk 2020 di Provinsi Jawa Tengah. Kementerian Dalam Negeri, 07, 1–11. <https://jateng.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1297/hasil-sensus-penduduk-2020-provinsi-jawa-tengah.html>
- Badan Pusat Statistik [BPS]. (2021b). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Badan Pusat Statistik.
- Eltrikanawati, T., Arini, L., & Chantika, I. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(2), 39-44.
- Garbaccio, J. L., Tonaco, L. A. B., Estêvão, W. G., & Barcelos, B. J. (2018). Aging and quality of life of elderly people in rural areas. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71 2(suppl 2), 724–732. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0149>
- Hayulita, S., Bahasa, A., & Sari, A. N. (2018). Kualitas Hidup Lansia 2, 42–46.
- Indrayani, & Ronoatmojo, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69–78. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78>
- Luthfa, I. (2018). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dengan Lansia Yang Tinggal Di Rumah Pelayanan Sosial. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.52822/jwk.v3i1.66>
- Mazzo, A., Martins, C. A., & Mendes, C. (2019). Quality of life and ethics : A concept analysis. 26(1), 61–70. <https://doi.org/10.1177/0969733016689815>
- Mubina, N. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia. 1–10.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. CV Andi Offset.
- Nasrullah, D. (2016). Buku Ajar Keperawatan Geontik Edisi 1 Dengan Pendekatan Asuhan Kperawatan NANDA 2015-2017 NIC NOC. CV Trans Info Media.

- Nofalia, I. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia. *17(2)*, 11–18.
- Putri, D. K., Krisnatuti, D., & Puspitawati, H. (2019). Quality of Life of Elderly: Its Relation with Self-Integrity, Husband-Wife Interaction, and Family Functions. *12(3)*, 181–193.
- Rahmadhani, S., & Wulandari, A. (2019). Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Desa Bhuana Jaya Tenggara Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, *2(2)*, 89–96.
- Tinungki, Y. L., & Jacob, A. (2017). Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Kampung Kauhis Kecamatan Manganitu.
- United Nations. (2019). World Population Ageing 2019. Departement of Economic and Social Affairs.
- Vanleerberghe, P., De Witte, N., Claes, C., Schalock, R. L., & Verté, D. (2017). The quality of life of older people aging in place: a literature review. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, *26(11)*, 2899–2907. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1651-0>
- Yusriana, Y., Rekawati, E., & Nurviyandari, D. (2018). Pemenuhan Kebutuhan Dasar Pada Lansia Meningkatkan Kualitas Hidup Di Jakarta Selatan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, *1(1)*, 24–24.