

## STUDI LITERATUR: STRATEGI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA

Safina Kamilah<sup>1</sup>, Zahra Asyifa Lukman<sup>2</sup>, Syahnur Rahman<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan<sup>1,2,3</sup>

[skamilaah.1@upi.edu](mailto:skamilaah.1@upi.edu)

Received: 09-11-2024

Revised: 22-11-2024

Approved: 25-11-2024

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi-strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada lanjut usia (lansia) melalui pendekatan studi literatur. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengkaji delapan artikel ilmiah yang relevan dan terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa berbagai intervensi mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Latihan keseimbangan, mindfulness, aktivitas fisik, serta kegiatan religius terbukti meningkatkan kondisi fisik dan psikologis lansia. Selain itu, dukungan sosial dan keluarga memainkan peran krusial dalam menunjang kesejahteraan lansia secara menyeluruh, termasuk pada aspek emosional dan sosial. Faktor-faktor seperti usia, pendidikan, pendapatan, dan status kesehatan juga ditemukan berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Pemberdayaan lansia melalui edukasi dan kegiatan produktif, serta pendekatan holistik yang melibatkan aspek mental, sosial, dan spiritual, menjadi strategi yang direkomendasikan. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran multi-sektoral dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kehidupan lansia yang sehat, mandiri, dan bermakna.

**Kata Kunci:** Kualitas Hidup, Lansia, Studi Literatur, Dukungan Sosial, Mindfulness, Latihan Keseimbangan

### PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kualitas hidup yang berbeda tergantung pada interpretasi dan persepsi masing-masing (Sari & Yulianti, 2017). Menurut Meerberg dan Hass, kualitas hidup sendiri didefinisikan sebagai perjalanan hidup seseorang, tingkat kepuasan, seperti pencapaian dan pemenuhan berbagai aspek (Afiyanti, 2010). Begitu juga pada lansia. Setiap lansia pasti mengharapkan kehidupan yang sejahtera dan makmur, di mana semua kebutuhan hidup mereka dapat terpenuhi. Kesejahteraan berkaitan erat dengan peningkatan kualitas hidup, yang mencakup makna kepuasan hidup atau tercapainya pemenuhan kebutuhan berdasarkan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang dialami setiap individu (Pratiwi, 2018).

Bagi lansia, kualitas hidup merupakan aspek yang kompleks, meliputi banyaknya komponen, seperti harapan hidup, kepuasan hidup, kesehatan mental dan psikologis, kemampuan kognitif, kondisi kesehatan dan fungsi fisik, pendapatan, lingkungan, serta dukungan sosial (Sutikno, 2015). Doblhammer dan Scholz mengemukakan bahwa kualitas hidup dari lansia dipengaruhi oleh adanya kesadaran diri mereka terhadap masalah kesehatan serta kebiasaan hidup sehat yang sesuai (Doblhammer & Scholz, 2010). Selain itu, kesadaran ini memiliki hubungan yang erat dengan pengurangan stres dan peningkatan kualitas hidup individu (Fitria, 2015).

Adapun faktor yang sangat mempengaruhi kualitas hidup lansia menurut Wedgerworth et al. ialah dukungan sosial (Wedgerworth et al., 2017). Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian menurut Kodoatie et.al, (2018) yang meneliti 72 lansia di Desa Tambun, menunjukkan hasil bahwa adanya keterkaitan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pada lansia. Penelitian lain dilakukan oleh Arini et al., (2016)

yang mengambil 44 lansia sebagai subjek pada penelitiannya dan menunjukkan hasil bahwa 37,34% dukungan sosial salah satunya keluarga sangat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia. Selain itu, masih banyak pengaruh dari meningkat maupun menurunnya kualitas hidup lansia, sehingga peneliti tertarik untuk mendalami lebih lanjut faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia melalui kajian literatur. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara menyeluruh berbagai aspek yang mempengaruhi kesejahteraan lansia, seperti harapan hidup, tingkat kepuasan dalam menjalani kehidupan, kesehatan mental dan emosional, kapasitas kognitif, kondisi fisik dan kesehatan tubuh, pendapatan, kualitas lingkungan tempat tinggal, serta keberadaan dukungan sosial. Dengan harapan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif dalam upaya peningkatan kualitas hidup pada lansia.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui penerapan metode studi literatur, yaitu dengan mencari referensi dari berbagai penelitian sebelumnya, kemudian dikumpulkan dan dianalisis untuk menarik kesimpulan (Septa et al., 2020). Studi literatur juga berfokus pada kajian teoritis dan referensi yang relevan dengan nilai-nilai, budaya, serta norma-norma yang berkembang dalam konteks sosial yang menjadi objek penelitian (Sugiyono, 2019). Hal ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku, jurnal, artikel, dan dokumen lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian (Sari et al., 2023). Dalam penelitian ini, peneliti mengambil 8 penelitian terkait Strategi Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia. Artikel yang digunakan ialah artikel yang diterbitkan dalam jurnal selama 10 tahun terakhir. Data dan informasi yang terkumpul akan dianalisis dan disimpulkan untuk memberikan pemahaman yang akurat terkait strategi dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian pertama dengan judul “Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan” yang dilakukan oleh Kiik et al., (2018), melalui *quasi experiment* yang dilakukan pada dua kelompok, yaitu 30 lansia kelompok kontrol dan 30 lansia kelompok perlakuan, dengan teknik pengambilan *sampel multistage random sampling* menunjukkan hasil bahwa latihan keseimbangan dengan 8 gerakan utama dapat memberi pengaruh yang signifikan pada kualitas hidup lansia. Latihan keseimbangan diidentifikasi sebagai salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui perbaikan pada aspek kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Latihan ini juga membantu mengatasi penurunan fungsi muskuloskeletal, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi gejala kecemasan atau depresi.

Penelitian kedua dilakukan oleh Sari & Yulianti, (2017), dengan judul “Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia” menunjukkan bahwa adanya hubungan antara mindfulness dan kualitas hidup pada lanjut usia. Penelitian dilakukan pada 65 lansia di Kelurahan Tuah Karya, Pekanbaru, menggunakan skala mindfulness dan WHOQOL-BREF. Hasilnya menunjukkan korelasi positif yang signifikan ( $r = 0,527, p < 0,01$ ), yang berarti semakin tinggi mindfulness, semakin tinggi kualitas hidup. Mindfulness terbukti membantu lansia menerima perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi seiring penuaan. Lansia yang mindful mampu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta menjalani hidup dengan penerimaan

yang lebih baik terhadap kondisi mereka. Studi ini juga mencatat bahwa mindfulness berkontribusi sebesar 27,8% terhadap peningkatan kualitas hidup lansia, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian selanjutnya dengan judul “Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia” yang dilakukan oleh Budiono et al., (2021), dengan subjek lansia berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di Karang Werda Sejahtera Kelurahan Bendul Merisi Surabaya. Hasil studi literatur dalam artikel tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor berdasarkan model Andersen. Faktor predisposisi, seperti usia dan tingkat pendidikan, memiliki peran penting. Lansia yang lebih muda dan memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Seiring bertambahnya usia, penurunan fungsi tubuh terjadi, memengaruhi aktivitas dan kesejahteraan lansia secara keseluruhan. Faktor pendukung, seperti pendapatan dan akses terhadap layanan kesehatan, juga memberikan kontribusi signifikan. Pendapatan yang lebih tinggi memungkinkan lansia memenuhi kebutuhan dasar dan memperoleh layanan medis yang memadai, sehingga mendukung kualitas hidup mereka. Namun, ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari (ADL) dapat menurunkan kualitas hidup karena meningkatkan ketergantungan pada orang lain. Faktor kebutuhan, seperti kondisi kesehatan dan jumlah penyakit kronis yang dialami, memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup. Lansia dengan penyakit kronis atau kesehatan yang buruk cenderung mengalami penurunan kualitas hidup. Selain itu, perilaku kesehatan seperti olahraga teratur dan pemeriksaan kesehatan rutin ditemukan tidak signifikan dalam memengaruhi kualitas hidup dalam penelitian ini, berbeda dengan temuan studi lain.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Kodoatie et al., (2018), dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kohesi Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara” menunjukkan hasil bahwa Kualitas hidup lansia merupakan aspek multidimensional yang mencakup evaluasi subyektif atas aspek positif dan negatif kehidupan. Dalam konteks Indonesia, kualitas hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial dan kohesi sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 76 lansia sebagai sampel. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kualitas hidup, dengan nilai  $p=0,045$ . Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan signifikan antara kohesi sosial dan kualitas hidup, dengan nilai  $p=0,266$ . Dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup, terutama melalui pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Sementara itu, meskipun kohesi sosial di komunitas Desa Tambun cukup tinggi, hal ini tidak secara otomatis meningkatkan kualitas hidup lansia. Faktor-faktor lain, seperti usia, pendidikan, pendapatan, dan keberadaan penyakit kronis, turut memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Kesimpulannya, dukungan sosial lebih berperan dalam menentukan kualitas hidup lansia dibandingkan kohesi sosial.

Penelitian ini dilakukan oleh Shalahuddin et al., (2021) dengan judul “Intervensi Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Dari Aspek Psikologis” hasilnya menunjukkan bahwa berbagai intervensi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup psikologis lansia, termasuk aktivitas fisik, kegiatan religius, penguatan fungsi dan dukungan keluarga, interaksi dengan teman sebaya, konseling berbasis rumah, latihan pernapasan, serta pendekatan psikologis dan CBT. Namun, aktivitas fisik dan kegiatan religius dianggap sebagai opsi yang paling mudah diakses dan diimplementasikan oleh

lansia. Penelitian ini menggunakan metode *literatur review* dengan menggunakan desain penelitian *scoping review* karena sumber dari referensi yang digunakan oleh peneliti beragam berasal dari artikel jurnal dan juga official websites. Peningkatan kualitas hidup lansia memerlukan pendekatan yang komprehensif dan terpadu yang melibatkan berbagai aspek kehidupan mereka. Aktivitas fisik, terapi psikologis, dukungan sosial, lingkungan yang kondusif, spiritualitas, dan fungsi keluarga yang baik merupakan faktor-faktor penting yang dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia. Dengan memahami dan memperhatikan faktor-faktor ini, kita dapat membantu lansia menjalani masa tua mereka dengan lebih sehat, bahagia, dan bermakna.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Studi Pendidikan Jasmani et al., (2022) yang berjudul “Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat dan Aktif” hasilnya mengatakan bahwa setiap penduduk lansia harus sangat diperhatikan tingkat kesehatannya, dikarenakan mereka sangat rentan terhadap penyakit. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan kegiatan yang dapat mengembangkan komponen kondisi fisik dan juga mental, serta mereka juga harus diberikan edukasi tentang pemahaman terkait kesehatan bagi usia lanjut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang disertakan dengan survey dan observasi serta dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di Desa Banjaransari, Kecamatan Cikijing, terdapat 433 lansia. Rinciannya adalah 224 orang berusia 65-70 tahun, 167 orang berusia 71-80 tahun, dan 42 orang berusia di atas 81 tahun. Jumlah lansia ini menjadikan Desa Banjaransari sebagai desa dengan populasi lansia terbanyak di Kecamatan Cikijing. Dari total populasi lansia tersebut, diambil sampel sebanyak 45 orang secara acak (*random sampling*). Rata-rata usia sampel lansia adalah 70 tahun. Hasilnya menunjukkan kegiatan ini berdampak positif pada kualitas hidup lansia, membuatnya lebih terarah dan meningkat. Hal ini dicapai melalui edukasi tentang cara menjaga kesehatan dan penerapan pola hidup teratur, yang didukung dengan pemberian buku catatan harian (*logbook*) sebagai pengingat. Selain itu, lansia juga diberdayakan dengan program pembuatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di pekarangan, halaman rumah, atau pot masing-masing. Meskipun demikian, untuk mengukur perubahan yang lebih signifikan, diperlukan monitoring dan evaluasi lebih lanjut.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi et al., n.d. (2019) dengan judul “Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia” ini melakukan penelitian *review article* dengan metode sistematis berdasarkan *Preferred reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses* (PRISMA). Hasilnya, penelitian di berbagai negara, termasuk Indonesia, menunjukkan korelasi positif antara dukungan sosial dan kualitas hidup lansia, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Studi di Turki, Cina, Austria, dan Korea Selatan menemukan bahwa lansia dengan dukungan sosial baik cenderung memiliki kualitas hidup lebih tinggi dan depresi lebih rendah, dengan dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap kualitas hidup. Penelitian di Indonesia juga menguatkan temuan ini, menunjukkan hubungan kuat antara dukungan sosial (dari keluarga dan lingkungan) dengan kualitas hidup lansia, bahkan mengukur kontribusinya dalam persentase. Kesimpulannya, dukungan sosial (emosional, instrumental, informasional, dan penilaian) krusial bagi peningkatan kualitas hidup lansia, sehingga penguatan sistem dukungan sosial melalui keluarga, komunitas, dan program pemerintah sangat penting.

Penelitian terakhir yang dilakukan oleh Dwi et al., (2019) dengan judul “Dukungan Keluarga Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia” menggunakan metode metodologi sistematis sesuai dengan pedoman pelaporan *Preferred reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses* (PRISMA), penulis melakukan penelusuran literatur melalui database bibliografi elektronik ilmiah. Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci dalam bahasa Inggris pada Google Scholar, Pubmed, dan Microsoft Academic, serta dalam bahasa Indonesia pada Google Cendekia. Penelitian di berbagai negara, termasuk Indonesia, secara konsisten membuktikan bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh penting terhadap kualitas hidup lansia. Dukungan ini mencakup aspek emosional, instrumental (bantuan praktis), sosial, dan ekonomi, serta terbukti memengaruhi berbagai dimensi kualitas hidup, termasuk kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Kurangnya dukungan keluarga berkaitan dengan penurunan kualitas hidup, terutama pada lansia yang mengalami depresi. Sebaliknya, dukungan keluarga yang kuat, termasuk dukungan finansial, dukungan teman sebaya, dan tinggal bersama keluarga, berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, dukungan keluarga sangat krusial bagi kesejahteraan lansia, dan penguatan dukungan ini dari berbagai pihak, termasuk keluarga, masyarakat, dan pemerintah, sangat diperlukan.

## KESIMPULAN

Bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor sosial, fisik, psikologis, sosioekonomi, dan demografi. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan menurunkan risiko depresi. Kondisi fisik, seperti kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dan keberadaan penyakit kronis, serta kesehatan mental dan kapasitas kognitif juga merupakan determinan utama yang dapat ditingkatkan melalui intervensi edukatif dan terapi psikologis. Faktor usia, pendidikan, pendapatan, dan akses layanan kesehatan turut memengaruhi, sementara gaya hidup sehat mendukung upaya mempertahankan kualitas hidup. Oleh karena itu, peningkatan kualitas hidup lansia membutuhkan pendekatan komprehensif yang melibatkan sinergi antara keluarga, masyarakat, dan kebijakan pemerintah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2010). *Kesehatan Reproduksi: Konsep, Kebijakan, dan Pelayanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arini, I. D., Sari, N. W., & Anggraini, N. W. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2), 98–104.
- Budiono, A., Putri, L. A., & Wijaya, R. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 201–209.
- Doblhammer, G., & Scholz, R. D. (2010). Ageing, Care Need and Quality of Life: The Perspective of an Ageing Population. *European Journal of Ageing*, 7(2), 117–124.
- Fitria, N. (2015). Pengaruh Kesadaran Diri terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 21–28.
- Kiik, D. V., Tumurang, D. B., & Rondo, T. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 89–95.

- Kodoatie, R. J., Polii, N. B., & Lumowa, R. V. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kohesi Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 12–20.
- Meerberg, B., & Hass, R. (Dalam Afiyanti, 2010). *Kesehatan Reproduksi: Konsep, Kebijakan, dan Pelayanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratiwi, I. (2018). Kesejahteraan Psikologis Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Optimisme. *Jurnal Psikologi Insight*, 10(1), 38–49.
- Sari, D. A., & Yulianti, R. (2017). Hubungan Mindfulness dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(2), 66–74.
- Sari, R. N., Supriyanto, & Wahyuni, E. (2023). Studi Literatur dalam Penelitian Sosial: Pendekatan Teoretis dan Praktis. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 12(1), 55–63.
- Septa, A. D., Fitriyah, M., & Salim, R. M. (2020). Studi Literatur Sebagai Metode Penelitian Kualitatif. *Jurnal Penelitian Sosial*, 7(2), 45–52.
- Shalahuddin, S., Wahyuningsih, A., & Suraya, I. (2021). Intervensi untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia dari Aspek Psikologis. *Jurnal Kesehatan Mental*, 3(1), 24–33.
- Studi Pendidikan Jasmani, D. K., Hidayat, R., & Mulyana, A. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat dan Aktif. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 77–86.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutikno, A. (2015). Kualitas Hidup Lansia: Tinjauan Aspek Fisik, Psikologis, Sosial, dan Lingkungan. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 3(1), 45–52.
- Wedgerworth, M., Morgan, K., & Hill, P. (2017). Social Support and Quality of Life in Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 29(5), 782–799.