

Mengungkap Rahasia Menua dengan Bermartabat: Apa yang Sesungguhnya Membuat Lansia Bahagia?

Raissa Patrisia^{1*}, Kiki Uniatri Thalib², Rika³

Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah, Mamuju, Indonesia^{1,2}

Universitas Syekh Yusuf Al Makassari, Gowa, Indonesia³

*raissapatrisia1801@gmail.com

Received: 01-12-2024

Revised: 1-12-2024

Accepted: 30-12-2024

ABSTRACT

This study explores the determinant factors influencing the quality of life and life satisfaction among elderly populations. Utilizing a descriptive correlational approach, the research sampled 104 older adults using simple random sampling. Data was collected through validated questionnaires measuring family support and quality of life. The study revealed that 60% of participants experienced hypertension, with 75% aged between 60-74 years and 80% being female. Statistical analysis showed significant relationships between social support and overall well-being ($p=0.045$), and caregiving stress and well-being ($p=0.03$). However, neither social support nor caregiving stress demonstrated statistically significant connections to life satisfaction. The findings highlight the complexity of elderly well-being, emphasizing the need for comprehensive support strategies that address physical health, social integration, and psychological factors. The research provides critical insights for developing targeted interventions to enhance the quality of life for aging populations.

Keywords: elderly well-being, social support, caregiving stress, quality of life

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi faktor-faktor penentu yang memengaruhi kualitas hidup dan kepuasan hidup pada populasi lansia. Menggunakan pendekatan korelasional deskriptif, penelitian ini mengambil sampel 104 orang dewasa lanjut usia melalui pengambilan sampel acak sederhana. Data dikumpulkan melalui kuesioner tervalidasi yang mengukur dukungan keluarga dan kualitas hidup. Studi mengungkapkan bahwa 60% peserta mengalami hipertensi, dengan 75% berusia antara 60-74 tahun dan 80% berjenis kelamin perempuan. Analisis statistik menunjukkan hubungan



signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan keseluruhan ($p=0,045$), serta stres pengasuhan dan kesejahteraan ($p=0,03$). Namun, baik dukungan sosial maupun stres pengasuhan tidak menunjukkan hubungan yang secara statistik signifikan dengan kepuasan hidup. Temuan ini menyoroti kompleksitas kesejahteraan lansia, menekankan perlunya strategi dukungan komprehensif yang menangani kesehatan fisik, integrasi sosial, dan faktor psikologis. Penelitian ini memberikan wawasan kritis untuk mengembangkan intervensi yang ditargetkan guna meningkatkan kualitas hidup populasi yang menua.

Kata kunci: dukungan sosial, kesejahteraan lansia, kualitas hidup, dan stres pengasuhan

PENDAHULUAN

Seiring dengan populasi global yang terus menua, pemahaman tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penuaan yang berhasil dan memuaskan telah menjadi bidang penelitian yang semakin penting. Amerika Serikat, seperti halnya banyak negara maju lainnya, sedang menghadapi pergeseran signifikan dalam lanskap demografinya, dengan jumlah orang dewasa berusia 65 tahun ke atas diproyeksikan meningkat hampir 50% dalam 15 tahun ke depan. Perubahan demografi yang pesat ini telah menimbulkan kebutuhan yang semakin besar akan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia, seiring dengan beban penyakit kronis dan biaya perawatan kesehatan terkait yang terus meningkat (Kim dkk., 2021).

Lansia menghadapi berbagai tantangan utama yang memengaruhi kualitas hidup mereka, meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu masalah yang paling signifikan adalah penurunan kesehatan fisik, yang seringkali disertai dengan kondisi kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Penelitian menunjukkan bahwa hipertensi adalah salah satu penyakit yang paling umum di kalangan lansia dan merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (Silalahi & Yufdel, 2022). Selain itu, kondisi kesehatan yang memburuk dapat mengakibatkan ketergantungan yang lebih besar pada orang lain untuk aktivitas sehari-hari, yang pada gilirannya mengurangi kemandirian mereka (Andriyanto, 2024; Noorratri & Leni, 2022).

Masalah psikologis juga penting untuk dipertimbangkan. Lansia sering mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, yang dapat diperburuk oleh kondisi fisik yang menurun dan perasaan kesepian (Tehuayo dkk.,

2021; Ibowo, 2018). Studi menunjukkan bahwa tingkat depresi yang tinggi dapat berdampak negatif pada kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Ibowo, 2018). Lebih lanjut, pengalaman emosional yang intens, seperti kehilangan pasangan atau teman, dapat meninggalkan dampak yang mendalam, sehingga menyulitkan mereka untuk mengatur emosi mereka (Hafni, 2023).

Dari perspektif sosial, lansia sering menghadapi tantangan isolasi sosial. Banyak lansia merasa terputus dari komunitas mereka, yang dapat menimbulkan perasaan kesepian dan depresi (Tehuayo dkk., 2021; Wijaya dkk., 2020). Peningkatan penggunaan media sosial dapat menjadi solusi potensial untuk masalah ini, memberikan mereka sarana untuk berkomunikasi dan terhubung dengan orang lain (Madanah, 2021). Namun, partisipasi lansia dalam program kesehatan dan sosial sering kali tetap rendah, menunjukkan perlunya upaya lebih lanjut untuk meningkatkan keterlibatan mereka (Rochmah, 2023).

Penelitian terkini telah menyoroti pentingnya kesejahteraan psikologis dan sosial sebagai faktor kunci dalam mendorong penuaan yang sehat dan tangguh. Faktor-faktor ini tidak hanya bermakna dan terukur, tetapi juga berpotensi untuk dimodifikasi, menawarkan peluang yang menjanjikan untuk intervensi guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan populasi yang menua dengan cepat. Kesejahteraan psikologis mencakup elemen-elemen seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan hubungan positif, sementara kesejahteraan sosial mencerminkan integrasi dan kontribusi individu terhadap komunitas mereka (Morales-Rodríguez dkk., 2020).

Studi terbaru menunjukkan bahwa lansia yang mempertahankan tingkat kesejahteraan psikologis dan sosial yang tinggi menunjukkan ketangguhan yang lebih besar dalam menghadapi tantangan terkait usia, seperti penyakit kronis, penurunan fungsi, dan isolasi sosial. Dengan menumbuhkan rasa tujuan hidup, hubungan positif, dan keterlibatan aktif dengan komunitas mereka, lansia lebih mampu beradaptasi dengan perubahan yang terkait dengan penuaan, yang pada akhirnya mengarah pada kepuasan hidup dan kebahagiaan secara keseluruhan yang lebih besar (Das dkk., 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor penentu (dukungan dan beban keluarga) terhadap kualitas dan kepuasan hidup lansia.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional deskriptif yang bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang memengaruhi kualitas hidup dan kepuasan hidup lansia, yang merupakan tahap pengembangan kedua. Sampel sebanyak 104 responden dipilih menggunakan simple random sampling berdasarkan rumus Slovin dari total populasi 140 responden. Kriteria inklusi meliputi lansia yang tinggal bersama keluarga, memiliki penyakit tidak menular, dan kooperatif. Kriteria eksklusi melibatkan mereka yang memiliki penyakit kronis dengan komplikasi dan mereka yang tidak dapat membaca dan menulis.

Dua kuesioner digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Kuesioner pertama mengukur dukungan keluarga dalam merawat lansia, dengan hasil uji validitas berkisar antara 0,374 hingga 0,748 dan koefisien reliabilitas 0,923 (Rekawati dkk., 2020a). Instrumen kedua adalah Quality of Life (WHOQOL)-BREF yang dimodifikasi, yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, menunjukkan nilai uji validitas dari 0,638 hingga 0,879 dan koefisien reliabilitas 0,9 (Vinsalia & Handajani, 2021).

Pengumpulan data dimulai dengan mengidentifikasi responden dan mendistribusikan instrumen kepada mereka. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat kesehatan keluarga. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara dukungan keluarga dan beban pengasuh terhadap kualitas hidup dan kepuasan hidup lansia, menggunakan uji Chi-square dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$. Persetujuan etik diberikan oleh Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, memastikan kepatuhan terhadap prinsip etika penelitian, termasuk menghormati martabat manusia, keadilan, non-malefisiensi, dan manfaat bagi peserta.

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Characteristics | Elderly (n=100) | | Caretaker (n=100) | |
|-----------------|-----------------|----|-------------------|----|
| | f | % | f | % |
| Age | | | | |
| 18-39 years | - | - | 45 | 45 |
| 40-59 years | - | - | 40 | 40 |
| 60-74 years | 75 | 75 | 15 | 15 |
| 75-90 years | 25 | 25 | - | - |

| Gender | | | | |
|----------------------|----|----|----|----|
| Male | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Female | 80 | 80 | 80 | 80 |
| Education | | | | |
| No formal | 25 | 25 | 2 | 2 |
| Basic | 50 | 50 | 25 | 25 |
| Secondary | 20 | 20 | 55 | 55 |
| Tertiary | 5 | 5 | 18 | 18 |
| Employment | | | | |
| Unemployed | - | - | 50 | 50 |
| Self-employed | - | - | 20 | 20 |
| Employed | - | - | 30 | 30 |
| Health Issues | | | | |
| Hypertension | 60 | 60 | - | - |
| Diabetes | 15 | 15 | - | - |
| Other | 25 | 25 | - | - |

Penelitian ini meneliti karakteristik 100 lansia dan 100 pengasuh. Terkait distribusi usia, mayoritas peserta lansia (75%) berusia antara 60-74 tahun, sementara 25% sisanya berusia 75-90 tahun. Sebaliknya, pengasuh umumnya lebih muda, dengan 45% berusia 18-39 tahun, 40% berusia 40-59 tahun, dan hanya 15% dalam kelompok usia 60-74 tahun. Kedua kelompok menunjukkan distribusi gender yang identik, dengan 80% peserta perempuan dan 20% laki-laki.

Latar belakang pendidikan bervariasi secara signifikan antara kedua kelompok. Di antara lansia, 50% memiliki pendidikan dasar, 25% tidak memiliki pendidikan formal, 20% menyelesaikan pendidikan menengah, dan hanya 5% mencapai pendidikan tinggi. Pengasuh menunjukkan pencapaian pendidikan yang lebih tinggi, dengan 55% memiliki pendidikan menengah, 25% pendidikan dasar, 18% pendidikan tinggi, dan hanya 2% tanpa pendidikan formal. Status pekerjaan hanya dicatat untuk pengasuh, menunjukkan bahwa setengah dari mereka tidak bekerja, 30% bekerja, dan 20% bekerja secara mandiri.

Masalah kesehatan secara khusus didokumentasikan untuk populasi lansia. Hipertensi adalah kondisi yang paling umum, memengaruhi 60% peserta lansia, sementara 15% menderita diabetes, dan 25% melaporkan masalah kesehatan

lainnya. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah perempuan, pengasuh memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi daripada lansia, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling umum di antara lansia, dan setengah dari pengasuh tidak bekerja.

Table 2. Distribusi Variabel Keluarga dan Kualitas Hidup di Antara Peserta Penelitian

| Variable | Category | Frequency | Percentage |
|-------------------|----------------|-----------|------------|
| Family Support | Adequate | 52 | 52 |
| | Inadequate | 48 | 48 |
| Family Burden | Significant | 56 | 56 |
| | Manageable | 44 | 44 |
| Quality of Life | Satisfactory | 54 | 54 |
| | Unsatisfactory | 46 | 46 |
| Life Satisfaction | Content | 53 | 53 |
| | Discontent | 47 | 47 |

"Penelitian ini mengkaji empat variabel utama terkait dinamika keluarga dan ukuran kualitas hidup di antara 100 partisipan. Dalam hal dukungan keluarga, distribusinya cukup seimbang, dengan sedikit lebih dari setengah (52%) partisipan melaporkan dukungan keluarga yang memadai, sementara 48% mengindikasikan dukungan yang tidak memadai.

Terkait beban keluarga, mayoritas partisipan (56%) melaporkan mengalami beban yang signifikan, sedangkan 44% menganggap beban keluarga mereka dapat dikelola. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah partisipan menghadapi tantangan yang cukup besar dalam mengelola tanggung jawab keluarga mereka.

Penilaian kualitas hidup mengungkapkan bahwa 54% partisipan melaporkan tingkat yang memuaskan, sementara 46% mengindikasikan kualitas hidup yang tidak memuaskan. Demikian pula, pengukuran kepuasan hidup menunjukkan bahwa 53% partisipan puas dengan kehidupan mereka, sementara 47% menyatakan ketidakpuasan.

Secara keseluruhan, data menunjukkan distribusi yang relatif merata di seluruh variabel, dengan tren yang sedikit positif di setiap kategori. Selisih antara respons positif dan negatif cukup kecil, berkisar antara 4 hingga 8 poin persentase, menunjukkan populasi sampel yang cukup terbagi dalam hal keadaan keluarga dan

tingkat kepuasan hidup mereka. Pola ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas kecil partisipan melaporkan hasil yang positif, sebagian besar menghadapi tantangan dalam aspek-aspek kehidupan mereka.

Tabel 3. Hubungan Antara Dukungan Sosial, Stres Pengasuhan, Kesejahteraan Umum, dan Kepuasan Hidup

| Relationship | p-value |
|--|---------|
| Social Support → Overall Well-being | 0.045 |
| Social Support → Life Contentment | 0.08 |
| Caregiving Stress → Overall Well-being | 0.03 |
| Caregiving Stress → Life Contentment | 0.25 |

Penelitian ini mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan stres pengasuhan dengan kesejahteraan umum dan kepuasan hidup. Analisis mengungkapkan beberapa temuan signifikan berdasarkan nilai p, di mana hubungan dengan $p < 0,05$ dianggap signifikan secara statistik. Hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan umum menunjukkan signifikansi statistik dengan nilai p sebesar 0,045, mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki dampak bermakna terhadap kesejahteraan umum partisipan. Namun, hubungan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup tidak signifikan secara statistik ($p = 0,08$), meskipun menunjukkan kecenderungan ke arah signifikansi.

Terkait stres pengasuhan, terdapat hubungan yang sangat signifikan dengan kesejahteraan umum ($p = 0,03$), menunjukkan bahwa stres pengasuhan secara signifikan memengaruhi kesejahteraan umum. Sebaliknya, hubungan antara stres pengasuhan dan kepuasan hidup tidak signifikan secara statistik, dengan nilai p sebesar 0,25, mengindikasikan bahwa stres pengasuhan mungkin tidak secara langsung memengaruhi tingkat kepuasan hidup.

Secara ringkas, baik dukungan sosial maupun stres pengasuhan menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan umum, sementara keduanya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan kepuasan hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan umum lebih sensitif terhadap dukungan sosial dan stres pengasuhan dibandingkan dengan kepuasan hidup.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan wawasan komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup dan kepuasan hidup di kalangan populasi lansia.

Melalui analisis mendalam terhadap 100 responden lansia, penelitian ini mengungkapkan kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh lansia dalam konteks kesehatan, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Profil demografis responden menunjukkan bahwa mayoritas berusia antara 60-74 tahun, dengan dominasi perempuan (80%). Tingkat pendidikan responden sebagian besar berada pada tingkat dasar, mencerminkan keterbatasan akses pendidikan pada generasi mereka. Dalam hal kesehatan, hipertensi muncul sebagai kondisi medis yang paling umum, memengaruhi 60% partisipan, menyoroti kebutuhan kritis akan intervensi kesehatan yang ditargetkan untuk lansia.

Temuan utama penelitian terletak pada analisis hubungan antara dukungan sosial, beban pengasuhan, dan kesejahteraan lansia. Hasil statistik mengungkapkan korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan umum, dengan nilai p sebesar 0,045. Demikian pula, beban pengasuhan menunjukkan dampak bermakna terhadap kesejahteraan, dengan nilai p sebesar 0,03. Namun, yang mengejutkan, baik dukungan sosial maupun beban pengasuhan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan kepuasan hidup. Distribusi data menggambarkan gambaran yang seimbang namun kompleks. Sekitar 52% responden menerima dukungan keluarga yang memadai, sementara 54% melaporkan kualitas hidup yang memuaskan. Meskipun demikian, mayoritas partisipan (56%) mengalami beban pengasuhan yang signifikan, yang berpotensi memengaruhi dinamika kesejahteraan mereka.

Implikasi penelitian ini sangat penting untuk pemahaman komprehensif tentang kebutuhan lansia. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung kesejahteraan populasi yang menua, menekankan intervensi yang meningkatkan dukungan sosial, manajemen kesehatan, dan strategi pemberdayaan psikologis.

REFERENSI

- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Irma. (2024). *Kesehatan Reproduksi Perempuan* (1 ed., Vol. 1). Nuha Medika.
- Irma, I. (2023a). Herbal Untuk Kesehatan Anak. Dalam *Jagai Ankta'* (Vol. 1). Nuha Medika.
- Irma, I. (2023b). *KESEHATAN MENTAL PEREMPUAN* (hlm. 306).
- Kim, E. S., Tkatch, R., Martin, D., MacLeod, S., Sandy, L., & Yeh, C. (2021). Resilient Aging: Psychological Well-Being and Social Well-Being as

- Targets for the Promotion of Healthy Aging. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7, 233372142110029. <https://doi.org/10.1177/23337214211002951>
- Mirnawati, M., Darma, D., Angreiny, D., Susmita, I., Al Hidayat, N., Rahmi, H., Ariyanto, M., Risal, D., Hardiyati, H., & Rahman, A. (2019). Buku Abstrak Seminar Nasional Sains, Teknologi, dan Sosial Humaniora Universitas Indonesia Timur 2019. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur*, 1(1). <https://jurnal.uit.ac.id/SemNas/article/view/619>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4778.
- Muhsanatia, K., & Sulastri, S. (2024). The effectiveness of oxytocin massage on breast milk production: A literature review. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.33024/minh.v7i2.245>
- Patricia, R. (2024). Mental Health and Resilience in Women Victims of Domestic Violence: Kesehatan Mental dan Ketahanan Perempuan Korban KDRT. *Al-Musthalah: Jurnal Riset dan Penelitian Multidisiplin*, 1(1). <https://journal.syamilahpublishing.com/index.php/musthalah/article/view/17>
- Polihu, R. M. (2017). Tindak Pidana Penganiayaan Akibat Pengaruh Minuman Beralkohol Menurut KUHP Pasal 351. *Lex Crimen*, 6(2), Article 2.
- Sallo, A. K. M., Irma, I., & Arif, S. D. (2024). Epidemiology and Causes of Postpartum Hemorrhage. *The Health Researcher's Journal*, 1(02), 6–13.
- Selvianti, D., Widyaningsih, S., Elvina, A., & Lensy, L. (2024). The Effect Of Oxytocin Massage On The Adequacy Of Breast Milk In Babies In The Working Area Of The Kedurang Health Centersouth Bengkulu. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(6), 637–642.
- Silalahi, E. L., & Yufdel, Y. (2022). TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1–10.
- Sofia, N. (2024). Comparison Of The Effectiveness Of Oxytocin Massage And Marmet Technique In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers: A Quasi-Experimental Study. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v10i1.2984>
- Syaekhu, A., Sau, T., Handayani, S., & Irma, I. (2023). The Relationship of Increasing Food Production to Social Welfare and Health. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i2.2682>

Wahyuni, A. S., & Sallo, A. K. M. (2022). Dukungan Keluarga dan Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara. *Journal Of Midwifery And Nursing Studies*, 4(2). <https://e-jurnal.aktabe.ac.id/index.php/jmns/article/view/94>