

# Kualitas Hidup Lansia di Sidoarjo

Oleh:

Mohammad Izzan Fahrozy,

Lely Ika Mariyati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2025



# Pendahuluan

- Perkembangan manusia adalah serangkaian perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang terjadi sepanjang rentang kehidupan seseorang hingga kematian. Salah satu tahapannya adalah lanjut usia dimana selama prosesnya akan terjadi penuaan yang disertai penurunan kemampuan untuk hidup dan kepekaan fisik serta psikis secara individual. Lansia terbagi menjadi empat kategori yaitu *young old* (60-69 tahun), *middle age old* (70-79 tahun), *old-old* (80-89 tahun), dan *very old-old* (90 tahun ke atas).
- Menurut World Health Organization Quality Life (WHOQOL) kualitas hidup adalah kondisi individu yang meliputi kesehatan fisik pada aktivitas sehari-hari, kebutuhan istirahat, penyakit, energi dan kelelahan, pekerjaan dan psikologis, serta ketergantungan pada bantuan medis. Dalam hal ini peneliti ingin membedah dan mendeskripsikan kualitas hidup berdasarkan WHO yang terbagi menjadi enam domain, yakni kesejahteraan sosial, kemandirian, kesejahteraan psikologis, pemberdayaan diri, kesejahteraan spiritual, kesejahteraan lingkungan

# Fokus Penelitian

Menjelaskan gambaran kualitas hidup lansia di  
Sidoarjo

# Metode

- Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi.
- Subjek pada penelitian ini adalah lansia berjenis kelamin laki-laki; berumur 70 keatas; dan masih tinggal dengan keluarga
- Unit analisis pada penelitian ini adalah Kualitas Hidup dan Lansia
- Kualitas hidup pada penelitian ini berfokus pada enam domain, yaitu kesejahteraan sosial, kemandirian, kesejahteraan psikologis, pemberdayaan diri, kesejahteraan spiritual, kesejahteraan lingkungan
- Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah wawancara semi terstruktur untuk mendapatkan informasi secara langsung pada informan penelitian.
- Pada teknik analisis data, peneliti akan membaginya menjadi empat tahap, yakni pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

# Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki kualitas hidup yang cukup, ditandai dengan hubungan sosial yang berjalan baik, kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, kemampuan psikologis yang stabil, serta semangat untuk tetap berdaya meski dalam keterbatasan fisik. Aspek spiritual menjadi kekuatan utama dengan kualitas yang baik, karena keduanya merasakan ketenangan dan makna hidup melalui ibadah. Lingkungan tempat tinggal dinilai cukup mendukung, meski terdapat kendala teknis seperti kualitas air. Secara keseluruhan, kedua subjek mampu menjalani hidup dengan penerimaan, rasa syukur, dan keterlibatan aktif dalam peran sosial serta spiritualnya.

# Pembahasan

- Dalam penelitian ini, kualitas hidup lansia yang baik memerlukan perhatian dari beberapa aspek penting termasuk fisik dan psikologis, dukungan keluarga dan teman sebaya, serta spiritual dan lingkungan tempat tinggal. Pengoptimalan berbagai aspek tersebut dapat meningkatkan taraf kualitas hidup lansia secara signifikan sehingga lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Kualitas hidup pada instrumen penelitian yang baru dibagi menjadi enam aspek, yakni hubungan sosial, kemandirian, psikologis, pemberdayaan diri, lingkungan dan spiritual.
- Pada kedua subjek nampak kualitas hidup yang cukup baik dengan kemampuan mereka untuk tetap bisa bertahan dan mampu berkembang meskipun sedang berada di usia senja.
- Dengan adanya kualitas hidup yang cukup baik, lansia dapat untuk mendukung untuk menjalani usia senja dengan sejahtera, sehat, dan produktif.

# Temuan Penting Penelitian

1. Keseimbangan antar Dimensi Kesejahteraan
2. Peran Dukungan Sosial dan Spiritualitas
3. Pola Kemandirian yang bervariasi
4. Kesejahteraan Lingkungan yang dipengaruhi faktor eksternal

# Kesimpulan Penelitian

- Gambaran kualitas hidup lansia dapat dimunculkan oleh kedua subjek dengan baik meskipun dengan beberapa batasan karena perubahan kondisi lansia pada aspek-aspek tertentu.
- Gambaran kualitas hidup positif yang dapat dimunculkan subjek adalah interaksi sosial yang masih berjalan dengan baik dari keluarga maupun masyarakat, tingkat stress yang rendah dan rasa puas serta bahagia yang tinggi, kemampuan untuk mandiri dalam beraktivitas, kemampuan untuk tetap tersambung dengan informasi dunia yang terus berkembang, kualitas spiritual yang ditunjukkan dengan mampu melaksanakan praktik ibadah dengan baik, dan lingkungan sekitar yang mendukung untuk mencapai usia senja dengan sejahtera, sehat, dan produktif.



# Manfaat Penelitian

## Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi pada literatur tentang kesejahteraan lansia
2. Pendekatan yang bersifat multidimensi dapat menjadi acuan dalam pengembangan evaluasi kesejahteraan lansia dalam lingkup akademik atau kebijakan publik
3. Dapat menjadi dasar yang spesifik untuk studi lanjutan tentang kebutuhan lansia

## Manfaat Praktis

1. Dapat menjadi panduan untuk program intervensi yang efektif bagi lansia
2. Membantu pemerintah untuk penyusunan kebijakan yang mendukung kesejahteraan lansia
3. Memberikan wawasan bagi keluarga mengenai pentingnya pendampingan lansia
4. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan kebutuhan dan tantangan lansia

# Referensi

1. M. Destriande, I. Faridah, K. Oktania, and S. Rahman, “Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia,” *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, vol. 2, no. 1, pp. 1–9, 2021, doi: 10.38156/psikowipa.v2i1.41.
2. T. K. Purusadu, P. Alsandi, R. B. Saputra, Y. Saguruwjuw, M. V. T. Roju, and M. M. Aryono, “Pemberdayaan Lansia Produktif Dan Sehat Melalui Intervensi Psikologi Positif Kelurahan Taman, Kecamatan Taman, Kota Madiun,” *J. Serv. Learn.*, vol. 9, no. 1, pp. 50–57, 2023, doi: 10.9744/share.9.1.50-57.
3. A. Afrizal, “Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya,” *Islam. Couns. J. Bimbing. Konseling Islam*, vol. 2, no. 2, p. 91, 2018, doi: 10.29240/jbk.v2i2.462.
4. E. N. Muchsin, D. A. Wibowo, W. Sunaringtyas, R. Viky, S. Karya, and H. Kediri, “Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga,” *J. SALAM SEHAT Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 22–28, 2023.
5. A. F. Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif*, Pertama. Bandung: Harfa Creative, 2023.
6. A. Hadi, Asrori, and Rusman, *Penelitian Kualitatif*. 2021. [Online]. Available: <http://repository.uinsby.ac.id/id/eprint/167/>
7. D. R. Prima, A. A. Safirha, S. Nuraini, and N. Maghfiroh, “Pemenuhan Kebutuhan Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Grogol Jakarta Barat,” *J. Kebidanan*, vol. 8, no. 1, pp. 1–7, 2019, doi: 10.35890/jkdh.v8i1.115.
8. I. Y. Kiling and B. N. Kiling-Bunga, “Pengukuran dan Faktor Kualitas Hidup pada Orang Usia Lanjut,” *J. Heal. Behav. Sci.*, vol. 1, no. 3, pp. 149–165, 2019, doi: 10.35508/jhbs.v1i3.2095.

# Referensi

9. H. Rahmawati and Y. D. Astuti, “Hubungan Antara Religiusitas Islam Dan Kualitas Hidup Pada Lansia,” pp. 1–18, 2017.
10. D. Anindya, “Status Psikososial Lansia di PSTW ABiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019,” 2019.
11. R. R. Ningrum, K. Sunandar, and T. Rumijati, “Aktivitas Fisik dapat Memelihara Fungsi Kognitif Lansia,” *J. Keperawatan Indones. Florence Nightingale*, vol. 3, no. 2, pp. 34–39, 2023, doi: 10.34011/jkifn.v3i2.1783.
12. I. Qomariyah and A. T. S. Priyanggasari, “Penerimaan Diri pada Lansia di Kota Malang : Kaitannya dengan Kebermaknaan Hidup,” *Semin. Nas. Sist. Inf.*, pp. 5368–5377, 2024.
13. D. M. Pradika and H. Trustisari, “Aspek-Aspek Keberfungsian Sosial Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Literature Review,” *Seroja Husada J. Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 3, pp. 29–37, 2024.
14. N. F. Lestari, S. R. Dewi, and Y. Suryaningsih, “Hubungan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Instrumental Activity Of Daily Living Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Rowotengah Kabupaten Jember,” *Med. Nutr.*, vol. 4, no. 1, pp. 25–31, 2024, doi: 10.5455/mnj.v1i2.644xa.
15. C. Adhilia, D. Feby, K. N. Afina, and Z. A. Mahes, “Strategi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Lansia,” vol. 1, no. 8, pp. 958–964, 2025.

