

TINJAUAN SISTEMATIK: PENGARUH KUALITAS HIDUP DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI TERHADAP *SUCCESSFUL AGING*

SHELLA FEBRITA PUTERI UTOMO ^{1*}, GIMMY PRATAMA², AAT SRIATI³

¹ Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
email: sheila.utomo@yahoo.com

² Universitas Padjadjaran
email: gimmypsi@gmail.com

³ Universitas Padjadjaran
email: aat.sriati@gmail.com

Abstrak : Struktur penduduk saat ini mengalami perubahan menjadi struktur *aging populasi*, dimana jumlah penduduk usia lanjut/lansia mengalami peningkatan setiap tahun. Fenomena ini dibuktikan dengan peningkatan angka harapan hidup. Menjadi lansia merupakan suatu proses alami suatu kehidupan hal ini bukan merupakan penyakit melainkan proses dari penuaan, yaitu keadaan seorang individu mengalami penurunan fungsi fisik dan psikologisnya secara bertahap yang mempengaruhi kehidupan dan sosialnya. Menurut teori perkembangan Erikson lansia berada pada fase *integrity versus despair*, yaitu kemampuan lansia menilai kehidupannya baik yang sudah dialami maupun yang sedang dijalani. Sehingga dapat mempengaruhi lansia untuk menikmati hidup dimasa tua, secara fisik dan psikologis. Keberhasilan lansia menghadapi perubahan pada tahap perkembangan dapat merujuk pada keadaan *successful aging*, sebaliknya kegagalan lansia menghadapi perubahan menimbulkan masalah psikologis dan kondisi *usually aging*. Tujuan penulisan tinjauan sistematik ini adalah meninjau pengaruh antara kualitas hidup pada lansia dan kesejahteraan psikologis lansia terhadap kondisi *successful aging* lansia di panti jompo. Metode tinjauan pustaka menggunakan pendekatan sistematik untuk pencarian artikel menggunakan database elektronik. Google scholar, Pubmed, Oxford Gerontologist dan NCBI dengan kata kunci *Successful Aging*, kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, lansia, Panti Werdha. Hasil dari pencarian literatur didapatkan 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dan cukup mewakili maka dimasukkan dalam proses review. Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis pada kondisi *successful aging*. Sebagian besar artikel menggunakan desain penelitian kualitatif, adapun beberapa yang menggunakan desain kuantitatif. *Successful aging* yaitu kondisi lansia bebas dari penyakit, memiliki fungsi fisik dan kognitif baik dan tetap aktif dalam kegiatan sosial. Penelitian lain mengatakan *successful aging* merupakan kepuasan terhadap kehidupan, bagaimana lansia dapat menikmati hidup sehingga memiliki kualitas hidup baik. Dengan kualitas hidup baik lansia mampu menikmati kehidupannya sehingga tercapailah kondisi kesejahteraan psikologis. Dimana kesejahteraan psikologis merupakan tolak ukur kondisi *successful aging*. Hal inilah yang sebenarnya diharapkan oleh lansia agar dapat menikmati sisa kehidupan di akhir tahapan perkembangan dengan keadaan yang terbaik walaupun memiliki keterbatasan fisik dan psikologis

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, lansia, panti werdha, *successful aging*

1. LATAR BELAKANG

Populasi lansia di dunia mengalami peningkatan hingga mencapai 500 juta jiwa (WHO, 2013). Begitupun Indonesia saat ini dijuluki sebagai *aging structure population* dimana terjadi lonjakan jumlah lansia hingga mencapai 23 juta jiwa, dan terus diperkirakan akan meningkat sebanyak 1% setiap tahunnya (BPS, 2013; Kemenkes, 2013). Dengan meningkatnya jumlah populasi lansia maka usia harapan hidup juga mengalami perubahan. Tahun 2010 UHH di Indonesia berada pada usia 71 tahun diperkirakan akan terus terjadi peningkatan hingga tahun 2020 menjadi 81 tahun (BPS, 2014). Dengan meningkatnya jumlah populasi lansia maka akan menjadikan suatu tantangan bagi tenaga kesehatan khususnya perawat jiwa komunitas, dimana lansia akan mengalami proses penuaannya yang memberi dampak munculnya kemunduran pada kondisi fisik, psikologis dan sosialnya sehingga lansia memiliki keterbatasan (WHO, 2013).

Keterbatasan akibat dari penuaan memberikan perubahan pada lansia, banyak lansia yang mengeluh atas kehidupannya saat ini berkaitan dengan perubahan yang dialami terutama pada lansia yang tinggal di Panti Werdha. Lansia memiliki penilaian pada kehidupannya saat ini susah merasa ada keterbatasan dalam beraktivitas, serta lingkungan baru yang dianggap tidak bersahabat dan munculnya kondisi sakit degeneratif. Hal itu semua memberikan rasa kurang percaya diri pada individu lansia, menurut penelitian lansia yang mengalami perasaan harga diri rendah dan merasa tidak puas atas kehidupannya saat ini merupakan ciri tidak tercapainya kualitas hidup yang baik (Hardiwinoto, 2005; Risdianto, 2009). Untuk mempertahankan kualitas yang baik maka lansia harus untuk mampu menghadapi perubahan yang terjadi dalam dirinya secara biologis, psikologis, sosial, dan spiritualnya (Reichstadt, 2010).

Kemampuan lansia dalam menghadapi perubahan pada tahap perkembangan *integrity versus despair* dapat merujuk pada kondisi seorang lansia menjadi sejahtera atau tidak sejahtera (Reker, 2009). Kondisi tersebut merupakan kondisi lansia mampu menerima kondisinya saat ini puas atas keadaannya, merasa bahagia, kehidupannya tentram dan merasa nyaman (Ryff, 1955). Selain itu Kondisi sejahtera psikologis merupakan tolak ukur lansia dikatakan sebagai *successful*

aging, merupakan istilah lansia berhasil di masa tua dengan tiga kriteria utama yaitu terhindar dari penyakit, fungsi fisik dan kognitif baik, dan tetap aktif (Reker, 2009; Rowey & Kahn, 1987). Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu dimensi yang mendukung pencapaian *successful aging*, hal ini berhubungan dengan rasa kebahagiaan dan kepuasan atas kehidupannya (Raker, 2009). Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti menganggap penting untuk meneliti bagaimana pengaruhnya antara kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia terhadap *successful aging*.

2. METODE PENELITIAN

Strategi pencarian dalam review ini menggunakan kata kunci berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia yang relevan dengan topik penelitian menggunakan data base elektronik dengan membatasi pencarian berdasarkan judul, abstrak, dan teks. Adapun data base yang digunakan Google scholar, Pubmed, Oxford Gerontologist dan, Kandaga, NCBI, dan JSTOR. Kata kunci yang digunakan adalah *Well-being* / kesejahteraan psikologis AND *Quality of Life* / Kualitas Hidup Lansia AND *Successful Aging* AND Lansia AND Panti Wreda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dijelaskan baik dalam bentuk tabel dan deskripsi. Terdapat 10 artikel penelitian yang ditinjau. Hasil tinjauan membahas aspek yang dapat mempengaruhi kondisi lansia mencapai *successful aging*.

Dari 10 artikel didapatkan 3 topik utama yaitu:

1. *Quality of life* / kualitas hidup pada lansia
2. *Well-being psycologi*/ kesejahteraan psikologis
3. *Successful aging*

Tabel 1 Metode penelitian

Metode	Negara	Peneliti
Kualitatif	Canada	Jennifer Reichstadt M.S et al (2010)
In-depth qualitative interview	Indonesia	Rahmawati, Funi, Sidiyah, satih (2016)
Deskriptif	Taiwan	Yuchi Young, (2002)
Deskriptif	-	William J. Strawbridge (2002) Young S. (2009)
Systematic Review	-	<u>James D. Stowe</u> , MS ^{*1,2} and <u>Teresa M. Cooney</u> , PhD (2015)
Study Survey	Maryland	R. Stevens-Ratchford, <i>Occupational (2015)</i>
Crossecsional	-	Young, Y., Fan, M. Y., Skinner, E. A., & Wu, A. (2002).
Deskriptif	Indonesia	Desiningrum, Dinie. (2016)
Deskriptif		Town, James D. Cooney. Teresa M. (2015).
Crossecsional		Raker, 2009

1. *Quality of life*

Quality of Life adalah suatu persepsi seorang individu terhadap kehidupannya dalam konteks budaya dan nilai individu dalam lingkungannya berhubungan dengan tujuan, harapan dan standar kehidupannya (WHO, 1987). Penelitian mengungkapkan bahwa kualitas hidup merupakan suatu konsep yang dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, tingkat kemandirian, serta hubungan individu terhadap lingkungannya (Amalia 2014). Adapun urutan pada kondisi kualitas hidup yaitu sosial, psikologis, fisiologi kondisi tersebut dapat mempengaruhi rencana intervensi untuk tahap selanjutnya (Yuchi, 2002).

Kualitas hidup lansia merupakan kondisi kesejahteraan dan rasa kepuasan lansia terhadap pengalaman dari peristiwa yang dialami dan kondisi lansia saat ini, hal tersebut di pengaruhi oleh kondisi sehat dan penyakit (Kustanti, 2013). Menurut Rapley, 2002 kualitas hidup yaitu bagaimana individu dapat merasakan dan menikmati atas semua peristiwa dalam kehidupannya, sehingga dapat merujuk pada kondisi kesejahteraan (Raple, 2002). Kualitas hidup menurut Bowling dipengaruhi oleh pemikiran subjektif dari setiap individu terhadap persepsi kesejahteraannya dan kualitas hidupnya di masa tua, yang meliputi kondisi kesehatannya, merasa berkecukupan, mandiri, bermanfaat, dan masih bersosialisasi dengan lingkungan (Bowling, 2012).

Berdasarkan penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup merupakan penilaian individu terhadap kehidupannya saat ini yang meliputi beberapa aspek penting dalam kehidupan.

2. *Psychological Well-Being*

Kesejahteraan adalah suatu tata kehidupan dan penghidupan sosial baik material/ spiritual terdiri atas rasa keselamatan, kesesuaian dan ketentraman lahir batin sehingga terpenuhi kebutuhan jasmani, rohani dan sosial (UU no 13, 1998). Kesejahteraan psikologis merupakan pengembangan teori oleh Ryff dengan menggabungkan teori klinis psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan perubahan kondisi mental berat hubungannya dengan perubahan fisik, keadaan kesehatan, tingkat pendidikan dan lingkungan (Hurlock, 1980).

Menurut Ryff, 1989 kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana kondisi individu memiliki perasaan nyaman, damai dan bahagia berdasarkan penilaian diri secara subjektif dan bagaimana manusia mencapai potensi mereka. Sejalan dengan Ryff, penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang hangat dengan orang lain, tetap mandiri pada kehidupannya, mampu menghadapi serta mengontrol perubahan di lingkungan, masih memiliki arti dalam kehidupan, individu tersebut dapat dikatakan mencapai kondisi sejahtera secara psikologis (Daniela, 2012).

Penelitian lain juga mendefinisikan kesejahteraan psikologis merupakan bentuk dari refleksi dari perasaan kebahagiaan, emosional *well being* dan *positive mental health*. Dalam penelitian dijelaskan bentuk dari emosional *well-being* yaitu suatu hal yang berhubungan dengan perasaan kecemasan, frustrasi, harapan hidup, perasaan bahagia terhadap kehidupan dan perasaan depresi (Bolang, B.D.A, 2012).

Kesejahteraan psikologis dikatakan sebagai tolak ukur dari kondisi *successful aging* dimana terdapat hubungan dengan faktor psikologis dan sosial (Browning dan Thomas, 2013). Kesejahteraan psikologis dapat dijadikan sebagai evaluasi untuk menjaga keseimbangan dari kualitas hidup (Ryff, 1966).

3. *Successful aging*

Successful aging merupakan kondisi lansia mengalami keadaan baik secara fisik, psikologis dan sosialnya (Reichstadt J.M.S et al 2010, Rowe & Kahn, 1987). Sejalan dengan teori yang dikembangkan Rowe dan Kahn *successful aging* merupakan kondisi lansia meliputi tiga aspek utama yaitu, pertama dengan meminimalkan terjadinya risiko penyakit pada diri dan akibat yang ditimbulkan dari penyakit tersebut sehingga menyebabkan kecacatan, kedua dapat mengelola fungsi fisik dan psikisnya secara baik dan maksimal (kognitif), dan ketiga adalah kondisi lansia masih terlibat aktif dalam kegiatan bersosialisasi dengan lingkungan (Rowe & Kahn, 1987; Reichstadt M.S et al 2010).

Menurut Baltes dan Baltes memaparkan kondisi *successful aging* merupakan gabungan dari fungsi-fungsi biologis, psikologis dan aspek positif meliputi kepuasan hidup. Konsep ini menjelaskan kondisi lansia dalam proses adaptasi kehidupan yang terjadi dalam rentang hidup dengan perubahan dalam bentuk makna hidup ataupun tujuan hidupnya (Freud dan Baltes, 1998). Baltes dan Baltes mengungkapkan bahwa *successful aging* meliputi tiga komponen yang berhubungan dengan proses adaptasi pada lansia yaitu *selection*, *optimization* dan *compensation* penjabaran konsep ini dikenal dengan singkatan SOC (Baltes & Baltes 1990).

Penelitian di Taiwan, mengungkapkan *Successful Aging* selain penilaian dari status kesehatan, gaya hidup, sumber daya kesehatan dan pemanfaatan dan lingkungan alam, ditemukan dimensi lain yang terlibat pada indikator *successful aging* yaitu kegiatan kerja dan produktifitas, keamanan ekonomi, pendidikan, kegiatan bermasyarakat dan lingkungan sosial (Hsu et, al., 2010). Di Indonesia makna dari *successful aging* di masa lanjut di pengaruhi oleh dukungan dari keluarga dan pasangan hidup, tinggal dengan keluarga yang rukun dan memiliki uang sehingga dapat berbagi dapat mewujudkan kondisi *successful aging*. Adapun faktor lain ikut berperan yaitu kesehatan fisik, aktifitas, masalah psikologis dan sosial serta tingkat religiusitas (Rahmawati, 2016).

Selain itu *successful aging* dianggap sebagai keadaan lansia dengan umur panjang, keterlibatan antara pengalaman hidup di masa lalu dan peran budaya (Stowe, 2014). Penelitian lain mencoba mengkritik konsep *successful aging* menurut Rowe & Kahn dimana pada penelitiannya, menegaskan bahwa kondisi *successful aging* bukan merupakan kondisi sukses dan tidak sukses sehingga bermakna seperti dalam suatu pertandingan, Strawbride menjelaskan kondisi *successful aging* adalah kondisi dimana lansia menjadi tua dengan produktif, efektif dan bermanfaat (Strawbridge, 2002).

Pembahasan

Peningkatan angka harapan hidup lansia setiap tahunnya mengalami peningkatan. Menurut BPS, 2014 angka harapan hidup mencapai usia 81 tahun pada tahun 2020. Dengan meningkatnya populasi lansia maka permintaan perawatan berbasis ramah lansia akan meningkat seperti rumah jompo dan posbindu yang terbina. Tetapi kesiapan pemerintah terkait penyediaan layanan ramah lingkungan untuk menampung lansia masih kurang, selain itu era moderen ini kesibukan yang tinggi pada anggota keluarga menjadikan suatu alasan luntuk menitipkan lansia tinggal di panti werdha guna mendapatkan pelayanan yang baik untuk menunjang kondisi sejahtera.

Lansia merupakan proses alami penuaan yang di tandai dengan munculnya perubahan secara fisik, psikologis, dan sosial (WHO, 2013). Perubahan fisik terlihat pada sistem integumen munculnya keriput, penurunan kemampuan panca indra, rambut berubah, dan tanggalnya gigi (Hiroto, Seligman, & Wales 2003, dalam Sarafino 2004; Tabloski, 2010; Gyurak et. al., 2012). Perubahan psikologis adanya perasaan curiga, paranoid, tidak aman, ketakutan, panik, hingga depresi. Selain itu perubahan pada suasana hati dan emosi seperti perasaan kebahagiaan, rasa kecewa hingga kemarahan (Chalise dan Rai, 2013). Aspek Sosial perubahan diantaranya penurunan kesehatan, hilangnya pekerjaan, finansial berubah, dan kehilangan sesosok orang yang dicintai. Status sosial juga berperan dalam perubahan sehingga membuat lansia kehilangan peran dan merasa ditinggalkan oleh keluarga dan teman. Dari hasil literatur mengenai aspek perubahan

pada lansia, ditemukan aspek psikologis dan sosial memiliki dampak yang serius, diantaranya hilangnya kualitas hidup dan perasaan kesejahteraan psikologis (Anna, 2011).

Perubahan psikologis dan sosial pada lansia menurut hasil penelitian lebih banyak menyumbangkan permasalahan kesehatan mental. Menurut penelitian Rohmah, 2012 mengenai kualitas hidup lansia yang tinggal di panti jompo dan di tinggal bersama keluarga menunjukkan tingkat kualitas hidup lebih tinggi pada lansia tinggal bersama keluarga. Hasil penelitian kualitatif, lansia menyimpulkan bahwa tinggal di panti jompo membuat lansia tidak dapat menikmati masa tuanya, walaupun fasilitas dan pelayanan panti sangat baik. Lansia tidak dapat menikmati kehidupan dan memaknai kehidupan yang sebenarnya sehingga banyak lansia tidak memiliki harapan hidup. Selain itu tidak adanya dukungan keluarga menjadikan kondisi depresi pada lansia meningkat di panti jompo (Province, et. al.2007).

Keadaan lansia gagal dalam memaknai kehidupannya hingga perasaan kehilangan pada objek yang dicintai menyebabkan lansia mengalami depresi (Radhakrishnan & Balamurugan, 2013). Selain itu kurangnya rasa bahagia pada lansia akibat dari pemaknaan hidup yang salah dan negatif seperti kehidupan yang sulit, memiliki keterbatasan aktivitas, lingkungan tidak nyaman, dan ditinggalkan oleh keluarga dapat menurunkan tingkat kualitas hidup (Brown, 2004). Pencapaian kualitas hidup yang baik dipengaruhi oleh keberhasilan lansia mencapai kesejahteraan psikologis yang baik. Menurut penelitian Browning dan Thomas, 2013 kesejahteraan psikologis/ *well-being psychology* tercapai apabila lansia sudah mampu merasakan kebahagiaan atas kehidupannya saat ini, dan memiliki pandangan yang positif atas kehidupannya berdasarkan pengalaman kehidupan yang sudah dilalui (Racker, 2009).

Psychological Well-Being merupakan tolak ukur *successful aging* yaitu kondisi menjadi senior yang baik dan berhasil, dimana terapat beberapa kriteria utama di dalamnya. Menurut teori Rowe &Kahn's, *successful aging* yaitu keadaan lansia terbebas dari penyakit fisik, memiliki fungsi kognitif yang baik, dan tetap aktif dalam kehidupan (Rowe &Kahn, 1987). Sedangkan dalam BASE (Berlin aging study) *successful aging* yaitu lansia dapat mengelola tiga indikator subjektif yaitu, *subjective well-being* yang berhubungan dengan kebahagiaan, *positive emotion*, dan pengalaman relasi berkaitan dengan tingkat kesepian dan berakhir terhadap rasa kebahagiaan. Maka dapat disimpulkan keadaan *successful aging* pada lansia adalah gabungan dari bio, psiko sosial yang baik yang di pengaruhi oleh penilaian atas kesejahteraan psikologisnya (Racker, 2009).

Pencapaian kondisi *successful aging* merupakan suatu rangkaian perilaku ideal yang sangat diharapkan oleh seorang lansia dengan alasan keterbatasan di usia tua. Keterkaitan antara kualitas hidup dan kesejahteraan lansia memiliki keterkaitan untuk mencapai kondisi *successful aging*. (Poulin & Silver; Browning & Thomas, 2013).

4. KESIMPULAN

Tinjauan sitematik menunjukkan bahwa kondisi psikologis dan tingkat kesibukan keluarga, terhadap keterbatasan lansia menjadikan lansia untuk memilih tinggal di panti jompo. Perpindahan tempat tinggal dan perubahan lain akibat proses penuaan menyebabkan lansia memiliki pemaknaan hidup yang negatif, dan tidak adanya rasa bahagia sehingga lansia tidak lagi memiliki harapan. Sebagai perawat jiwa yang konsen di komunitas dapat membantu meningkatkan pemaknaan hidup dan rasa kebahagiaan lansia dengan mengoptimalkan kualitas hidup yang dimiliki sehingga akan berdampak pada kesejahteraan psikologis, dimana kesejahteraan psikologis ini dapat menjadi tolak ukur *successful aging*. Pencapaian lansia menjadi *successful aging* merupakan hal yang sangat diharapkan oleh seorang lansia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Badan, Pusat Statistik. (2014). Statistik penduduk lanjut usia 2013. Availabel source: http://bps.go.id/webside/pdf_publicasi/watermark_statistik_penduduk_lansia_2013.pdf, March 30, 2015
- Baltes, B., & Baltes, M. (1990). *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. New York: Cambridge University Press
- Bowling, Ann. Liffe Steve. (2011). Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults. doi.org/10.1186/1477-7525-9-13.
- Caravaggio, Q. T. (1992). Trance and clay therapy. Unpublished master's thesis, Lesley University, Cambridge, MA.
- Reichstadt, Jennifer et al. 2010. Older adults' perspectives on successful aging : Qualitative interview. NCBI. doi : PMID: PMC3593659 NIHMSID: NIHMS213379
- Rohman, Anis ika nur. Purwaningsih. Bariyah Khodaridatul. (2012). Kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal Keperawatan*, vol 3, no 2. doi: 10.22219/jk.v3i2.2589.g3234.
- Ryff, C. D &Keyes, C.L M. (1995). The structure of psychological Well-Being. *Journal of personality and sos. Psy*. Doi : 69, 718-727
- Stown, James D. Cooney. Teresa M. (2015). Examining Rowe and Kahn's concept of taking a life course perspective, *Oxford Journal the gerontologist vol*, 55(1): 43-50. doi: 10.1093/ 10.1093/geront/qnu055.
- Strawbridge, Willian J. Wallhagen. Margaret I. and Cohen, Richard D. (2002). Successful aging and well-being : self - rated compared with Rowe and Kahn. *Oxford Journal the gerontologist*, vol. 42, No.6, 727-733.
- Jennifer Reichstadt. Sengupta, Geetika. Depp, colin A. A. Lawrence. Palinkas. D.Dilip, V Jeste. (2010). Older adult's perspectives on successful aging : qualitative interview. *American Assosiation for geriatric psychiatry*, vol 18, issue 7. Pages 567-575
- Desiningrum, Dinie. (2016). Goal orientation dan subjective well being pada lansia. *Jurnal psikologi Universitas Dipenogoro*, Issn : 2302-1098, Vol. 14, hal : 43-55. Doi: 10.14710/JPU.15.1.43-55
- World Health Organization. 2015. definition of an older or elder person. Availabel, <http://www.who.int/hea/thinfo/survey/agengdefnolder/en/>
- Young, Y., Fan, M. Y., Skinner, E. A., & Wu, A. (2002). Successful Aging and Quality of Life. *Quality of Life Research*, 645-645.