



FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS HIDUP LANSIA

Yona Rameyza Elya Chaniago¹⁾, Bintang Asmaracha Nindiatma²⁾

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret

e-mail: yonarameyza@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas hidup lansia 60-74 tahun biasanya mengalami banyak penurunan baik fisik, psikologis, maupun sosial. Seiring dengan menurunnya kualitas hidup seorang lansia maka akan muncul penyakit yang menyerang mereka. Kualitas hidup merupakan hal yang penting dalam kehidupan lansia, yaitu meningkatkan harapan hidup lansia. Tujuan penelitian ini adalah agar pembaca mengerti beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Penelitian ini menggunakan *literature review* dari beberapa artikel. Data diperoleh menggunakan aplikasi Publish or Perish dari Google Scholar dan terdapat 200 artikel, setelah ditinjau diperoleh 5 artikel yang sesuai. Berdasarkan analisis dari *literature review* terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia mulai dari status gizi, kemandirian, *mindfulness*, psikososial, dan obesitas. Status gizi yang dapat dilihat dari konsumsi makan lansia, kemandirian yang menyebabkan lansia tidak bergantung hidup kepada orang lain, *mindfulness* menumbuhkan fungsi psikologis yang baik, psikososial yang berarti penurunan hubungan timbal balik yang menyebabkan lansia merasa kesepian, dan obesitas yang disebabkan oleh pola makan yang berlebihan.

Kata Kunci: *Kualitas Hidup, Faktor Kualitas Hidup, Lansia.*

ABSTRACT

The quality of life of the elderly 60-74 years usually experiences a lot of decline both physically, psychologically, and socially. As the quality of life of an elderly person decreases, diseases that attack an elderly person will appear. Quality of life is important in the life of the elderly, namely increasing the life expectancy of the elderly. The purpose of this study is for readers to understand several factors that can affect the quality of life of the elderly. This research uses literature review from several articles. Data was obtained using the Publish or Perish application from Google Scholar and there were 200 articles, after reviewing 5 suitable articles. Based on the analysis of the literature review, there are several factors that affect the quality of life of the elderly ranging from nutritional status, independence, mindfulness, psychosocial, and obesity. Nutritional status which can be seen from the elderly's food consumption, independence which causes the elderly not to depend on others, mindfulness fosters good psychological function, psychosocial which means a decrease in reciprocal relationships that cause the elderly to feel lonely, and obsessiveness caused by excessive diet.

Keywords: *Quality of Life, Quality of Life Factors, Elderly.*

A. PENDAHULUAN

Manusia pasti akan menghadapi penuaan atau menjadi tua karena hal tersebut merupakan suatu kondisi yang tidak dapat ditolak dan diubah oleh siapapun. Proses menua yang dihadapi manusia merupakan proses yang alamiah. Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI, 2016), menyatakan bahwa yang dikatakan lanjut usia (lansia) adalah seorang individu yang memasuki 60 tahun ke atas atau



dapat dikategorikan menjadi dua kategori lansia yaitu usia lanjut 60-69 tahun dan usia lanjut dengan resiko tinggi diatas 70 tahun atau lebih dengan gangguan kesehatannya (Supraba & Permata, 2013). Pada umumnya, masalah kesehatan yang dialami lansia adalah mengalami kemunduran berbagai fungsi organ tubuh sehingga akan banyak mengalami perubahan anatomis dan fisiologis dimana salah satunya organ otak (Bandiyah, 2015).

Proses menua yang dialami setiap individu dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Sari, et al., (2018) mengungkapkan bahwa secara fisik, bertambahnya usia meningkatkan kemungkinan munculnya penyakit atau keadaan sakit. Proses penuaan merupakan runtutan perkembangan serta penanaman kapasitas fungsional yang membolehkan kemakmuran pada usia lanjut usia (WHO,2020). Menjadi tua tidaklah suatu penyakit melainkan runtutan perubahan yang lama kelamaan akan mengalami penambahan, dengan proses berkurangnya kemampuan tubuh untuk melawan sesuatu yang yang dapat mempengaruhi tubuh baik dari internal maupun eksternal (Kholifah, 2016).

Diperkirakan pada tahun 2050, jumlah lansia di dunia yang berusia 65 tahun yaitu mencapai 20% dan 80% yang berada di negara – negara yang memiliki penghasilan menengah ke bawah. Beberapa negara ini perlu memberikan fasilitas yang penuh untuk menghadapi penuaan yang aktif dilengkapi dengan lingkungan yang bermanfaat untuk lansia yang memiliki penurunan fungsi fisik, kognitif, kesehatan mental, kesehatan sosial dan kualitas tidur yang lebih baik. (Dogra et al., 2022). Pada kualitas hidup lansia, kesehatan fisik terikat dengan integritas otak yang lebih besar. Selain itu, pada kesehatan fisik lansia mencakup dari aktivitas yang dilakukan pada sehari-harinya, rasa sakit yang dialami lansia dan ketidaknyamanan yang hanya bisa dirasakan oleh lansia itu sendiri (Ourry et al., 2021). Hal-hal yang dilakukan untuk membantu aktivitas hidup lansia secara mandiri dalam upaya untuk mendukung kualitas hidupnya yaitu hadirnya AI (*Artificial Intellegence*) dan Robotic hadir untuk dijalankan pada lingkungan nyata untuk kontinuitas, ketahanan dan keamanan (Cortellessa et al., 2021).



Pramadita et al., (2019) menyatakan bahwa perubahan secara fisik membuat lansia merasa lemah, tidak berdaya, dan tidak berharga. Selain itu, perubahan kondisi sosial, seperti kehilangan pekerjaan, kehilangan pasangan, tinggal terpisah dari anak-anak juga menimbulkan masalah pada lansia. Rendahnya tingkat kesehatan, ketidakmampuan lansia dalam menjalani hidup, kehilangan pasangan, dan rendahnya dukungan sosial menyebabkan lansia mengalami depresi (Lee & Park, 2008; Ng & dkk, 2010, dalam Santrock, 2010). Ketidakhahagiaan dan depresi yang dirasakan oleh lansia berpengaruh terhadap kualitas hidup yang dimilikinya.

Kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang menunjukkan kepuasan dan kesejahteraan hidup secara keseluruhan (Abeles, Gift, & Ory, 1994). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap kedudukannya dalam konteks sistem budaya dan nilai di masyarakat dan berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan hal yang menjadi perhatiannya. Kualitas hidup dipengaruhi oleh kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, dan hubungan dengan aspek penting dalam lingkungan (Bowling, 2003). Kualitas hidup merupakan hal yang penting dalam kehidupan lansia, yaitu meningkatkan harapan hidup lansia. Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan bahwa kualitas hidup membuat individu tidak mudah sakit dan mempercepat proses kesembuhan serta menjadi pertimbangan yang penting dalam usaha pencegahan munculnya penyakit, baik sebelum maupun sesudah rasa sakit itu dirasakan.

Bertambahnya usia pada lansia bisa menjadi salah satu faktor yang menyebabkan munculnya gangguan penyakit dan masalah kualitas hidup lansia yang rendah. Kualitas hidup lansia yang baik akan mengantarkan lansia untuk beraktifitas secara produktif dalam segala keterbatasannya. Jika kualitas hidup lansia mengalami penurunan akan menyebabkan lansia menjadi tidak beraktifitas secara produktif, dan mungkin akan tergantung pada bantuan pihak lain. Penurunan kualitas hidup antara lain disebabkan oleh gangguan tidur sebagai akibat proses penuaan. Oleh karena itu, penanganan gangguan tidur merupakan upaya peningkatan kualitas hidup lansia. Hal ini penting dilakukan mengingat populasi penduduk lansia terus bertambah (Ulfa et al., 2021)

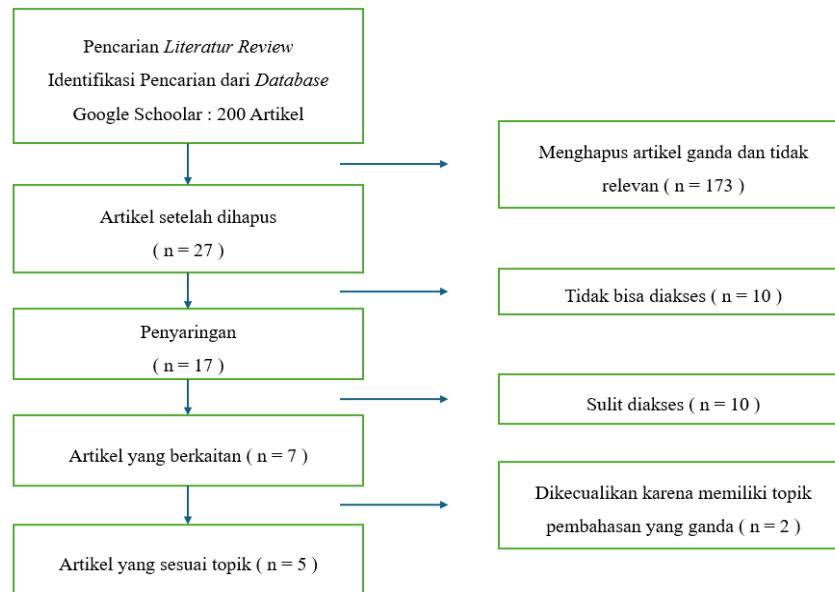


Menjaga kualitas hidup yang baik pada lansia sangat dianjurkan dalam kehidupan sehari-hari. Hidup lanjut usia yang berkualitas merupakan kondisi fungsional yang optimal, sehingga mereka dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia dan dapat berguna. Sutikno (2011) mengemukakan bahwa hidup lanjut usia yang berkualitas merupakan kondisi fungsional lanjut usia pada kondisi optimal, sehingga mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna, membahagiakan dan berguna (R. A. Sari & Yulianti, 2017). Dalam kenyataannya, tidak semua individu yang berusia lanjut memiliki kualitas hidup yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berfokus pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia dan mengerti dampak yang dialami lansia dari permasalahan yang dialami di masa tuanya.

B. METODE

Metode yang diterapkan dalam penulisan ini adalah *literature review* atau tinjauan daftar pustaka. Menggunakan aplikasi Publish or Perish dan menggunakan Google Scholar untuk mencari 200 artikel yang relevan dengan jangka tahun 2010 sampai 2024 menggunakan kata kunci “Faktor dan kualitas hidup pada lansia 60 – 74 Tahun”. Data penelitian diperoleh menggunakan metodologi tersebut, ditemukan 200 artikel dengan kata kunci tersebut dan dianalisis sehingga ditemukan 27 artikel yang relevan dengan tema penelitian ini. Setelah ditinjau lebih lanjut ternyata artikel yang bisa diakses dengan mudah berjumlah 17 artikel dan 10 artikel lainnya sulit untuk diakses. Namun setelah dibaca lebih lanjut, artikel yang memiliki penjelasan yang mudah dimengerti hanya 7 artikel. Dari 7 artikel tersebut beberapa artikel memiliki ini memiliki banyak judul yang sama, dan agar lebih efektif maka artikel yang sama dipilih salah satu saja, sehingga total artikel yang digunakan pada penelitian ini adalah 5 artikel.



Gambar 1. Prisma *Study Flow Diagram*

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

C.1. Hasil

Bertambahnya usia akan memberikan dampak penurunan kualitas hidup pada lansia. Kelompok lansia di atas 75 tahun merupakan prediktor kualitas hidup dibandingkan dengan kelompok yang lain. Banyak faktor positif dan negatif yang mempengaruhinya, akan tetapi hanya sedikit yang diketahui dapat mempengaruhi secara signifikan (Netuveliet al, 2006). Dampak usia terhadap kualitas hidup dapat terlihat hanya terdapat pada kelompok usia 75 tahun ke atas. Kualitas hidup terlihat meningkat pada usia 50-65 tahun dan sekitar usia 85 tahun kualitas hidup mulai menurun (Netuveliet al, 2006). Hal ini disebabkan oleh pengaruh aktifitas fisik yang dilakukan lansia, faktor kesehatan fisik atau penyakit yang dialami lansia, dan kondisi psikologis lansia yang bisa menjadi faktor dominan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Kualitas hidup yang baik ditandai dengan kondisi fungsional lansia yang optimal, sehingga mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna, membahagiakan dan berguna (Salmiyati & Asnindari, 2020). Menurut WHO (2004) kualitas hidup terdiri atas empat dimensi yaitu kesehatan fisik,



kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Menurut Haryati Lubis & Martungkar Simanjuntak (2020), *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* mendefinisikan pandangan individu terhadap kualitas hidup dalam kehidupan dengan adanya sumber daya alam serta sistem nilai yang tentunya memiliki keterkaitan antara harapan, tujuan, perhatian, dan standar (Ulfitri et al., 2022).

Domain kualitas hidup terdiri atas kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial, dan aspek lingkungan. Jika salah satu dari domain tersebut tidak terpenuhi maka masalah bisa timbul pada lansia dan mengakibatkan penurunan kualitas hidup (Rohmah et al., 2012) (Orizani & Sanimustofies, 2021).

Hubungan antara status gizi dan kualitas tidur perlu diperhatikan karena kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan dan dapat berpengaruh pada status gizi lansia yang akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup. Hubungan lansia obesitas dengan kualitas hidup lansia dengan peningkatan yang cepat diamati pada obesitas yang tidak sehat obesitas juga dapat menimbulkan dampak psikososial yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia yang bisa mengakibatkan melambatnya pergerakan pada lansia yang bisa menghambat lansia untuk melakukan aktifitas sehari hari dan obesitas pada lansia bisa meningkatkan resiko terkena penyakit sehingga lansia yang terkena penyakit dapat kesulitan untuk beraktifitas secara mandiri. (Asari & Helda, 2021) (Sakti et al., 2019)

Melalui literature yang telah dilakukan terdapat 2 hal utama yaitu, kualitas hidup lansia dan faktor yang dapat mempengaruhi. Didapatkan beberapa hubungan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. *Review* Artikel : Hubungan Beberapa Variable yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia

No	Hubungan	Nama Jurnal & Tahun	Penulis	Hasil
1	Kemandirian	Adakah Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Jompo ? (2021)	(Setiawati, Erdanela & Wahyuni, 2021)	Penelitian ini menunjukkan lansia memiliki kemandirian yang mandiri maka cenderung kualitas hidupnya baik, meskipun



No	Hubungan	Nama Jurnal & Tahun	Penulis	Hasil
2	Status Gizi	Status Gizi Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan 1. (2021)	(Nurhidayati et al., 2021)	beberapa aktivitas sehari-hari masih meminta bantuan kepada orang lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan yang positif artinya semakin baik status gizi lansia maka semakin baik juga kualitas hidup lansia di Puskesmas Jogonalan 1.
3	Mindfullnes	Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia (2017)	(R. A. Sari & Yulianti, 2017)	Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara mindfulness dan kualitas hidup. Mindfulness dapat menyeimbangkan dan meningkatkan fungsi psikologis
4	Psikososial	Hubungan Perubahan Psikososial dengan Kualitas Hidup Lansia (2021)	(Ulfa et al., 2021)	Masalah psikologis pada lansia berpengaruh pada kualitas hidup lansia, sehingga berdampak pada perasaan kesepian, keterasingan dari lingkungan, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurangnya kepercayaan diri pada lansia dan keterlantaran yang nantinya lansia menjadi depresi
5	Obesitas	Hubungan Obesitas dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Diwilayah Puskesmas Wonokromo Surabaya (2023)	(Anatasta et al., 2023)	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas hidupnya kurang dibandingkan dengan kualitas hidupnya yang baik dikarenakan rata-rata lansia tersebut kurang menjaga pola makan sehingga mengakibatkan berat badannya berlebih atau obesitas.



Seiring bertambahnya usia, lansia sering menghadapi tantangan fisik dan mental yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Kemandirian yang tinggi dapat meningkatkan rasa kontrol, sementara *mindfulness* berperan dalam mengelola stres dan emosi negatif. Di sisi lain, status gizi yang baik dan pengelolaan obesitas berkontribusi pada kesehatan fisik yang lebih optimal, yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kualitas hidup.

C.2. Pembahasan

1. Kualitas Hidup

Menurut Bowling (2013), kualitas hidup merupakan bagaimana individu mempersepsikan kebaikan dari beberapa aspek kehidupan mereka. Kualitas hidup merupakan sasaran utama yang ingin dicapai di bidang pembangunan hingga kualitas hidup ini sejalan dengan tingkat kesejahteraan. Diharapkan semakin sejahtera maka kualitas hidup semakin tinggi. Kualitas hidup ini salah satunya dipengaruhi oleh derajat kesehatan. Makin tinggi derajat kesehatan seseorang maka kualitas hidup makin tinggi (Nursalam, 2013) (Ardilla & Hanim, 2023). Kualitas hidup lansia merupakan persepsi tentang kondisi lanjut usia yang mencerminkan kehidupan dalam memaknai usia dan bersiap meninggal dengan damai (Kathiravellu, 2016). Indikator kualitas hidup menurut WHO terdiri atas empat aspek. Kesehatan fisik pada lansia meliputi rasa sakit fisik, energi, vitalitas, kemampuan mobilisasi, kepuasan tidur, kemampuan beraktivitas, dan kemampuan bekerja. Aspek kesehatan fisik berhubungan dengan kesehatan mental. Kesehatan psikologis mencakup kondisi mental individu serta kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari. Kemampuan lansia dalam mempertahankan status sosial berdasarkan kemampuan bersosialisasi dan berinteraksi sosial sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Aspek lingkungan juga menjadi salah satu indikator kualitas hidup lansia (Yusri, 2020).

Karakteristik lansia dengan kualitas hidup yang baik adalah memiliki kondisi fungsi organ tubuh yang optimal dalam melakukan kegiatannya sehari-hari. (Manungkalit et al., 2021). Menjaga kualitas hidup yang baik pada lanjut usia sangat dianjurkan dalam kehidupan sehari-hari. Hidup lanjut usia yang berkualitas



ialah kondisi fungsional yang optimal, sehingga mereka dapat menikmati masa tuanya dengan baik. Berkualitas atau tidaknya hidup lanjut usia berkaitan dengan adanya kesadaran lanjut usia terhadap masalah kesehatan dan kebiasaan hidup sehat yang tepat. Karena kesadaran itu sendiri berkaitan erat dengan penurunan stress dan peningkatan kualitas individu (Fitria, 2015) (Nuraeni et al., 2020). Risiko sosial dan lingkungan pada lanjut usia yaitu adanya lingkungan sekitarnya yang memicu stress pada lanjut usia (Budiono & Rivai, 2021).

2. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia

a. Fungsi fisik (Obesitas dan Status Gizi)

Lansia sering mengalami perubahan nafsu makan ada yang memiliki nafsu makan tinggi sehingga terkena obesitas dan ada juga yang memiliki nafsu makan rendah sehingga mengalami kekurangan gizi yang bisa menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia. Penurunan kualitas hidup pada lansia akibat obesitas dan status gizi yang kurang dapat terjadi melalui beberapa mekanisme. Obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, yang semuanya berkontribusi pada penurunan fungsi fisik dan kesejahteraan psikologis lansia. Di sisi lain, status gizi yang kurang sering kali mengakibatkan malnutrisi, yang berhubungan dengan kerusakan fungsional, peningkatan risiko infeksi, serta gangguan kesehatan mental seperti depresi. Kombinasi dari kedua kondisi ini dapat memperburuk mobilitas, meningkatkan rasa sakit, serta mengurangi kemampuan sosial lansia, sehingga secara keseluruhan menurunkan kualitas hidup mereka.

Menurut teori Felce dan Perry (1996) kesejahteraan fisik difokuskan pada kesehatan. Pada masa lanjut usia, seseorang akan mengalami perubahan dalam segi fisik, kognitif, maupun dalam kehidupan psikososialnya (Papalia, et al, 2001; Ariyanti, 2009). Kondisi kesehatan fisik secara keseluruhan mengalami kemunduran sejak seseorang memasuki fase lansia dalam kehidupannya (Hayulita et al., 2018). Berdasarkan teori tentang kualitas hidup lansia adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik yaitu aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada bantuan medis, kebutuhan istirahat, kegelisahan tidur,



penyakit, energi dan kelelahan, mobilitas, aktivitas sehari-hari, kapasitas pekerjaan, kesehatan psikologis yaitu perasaan positif, penampilan dan gambaran jasmani, perasaan negatif, berfikir, belajar, konsentrasi, mengingat, self esteem (harga diri) dan kepercayaan individu. (Studi et al., 2021).

b. Fungsi Psikologis (*Mindfulness*)

Mindfulness adalah kondisi mental yang dicapai dengan memfokuskan kesadaran seseorang pada saat ini, sambil mengakui dan menerima perasaan, pikiran, dan sensasi tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang menerapkan *mindfulness* lebih mampu menerima perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada diri mereka tanpa memberikan respons berlebihan. Salah satu gangguan psikologis yang dirasakan lanjut usia adalah demensia, faktor utama yang mempengaruhi kualitas hidup penderita demensia sedang penurunan aktivitas kehidupan sehari-hari (Koek, 2016). Menurut Clare et al. (2014), suasana positif seperti perasaan bahagia dan kepuasan hidup biasanya dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih tinggi pada lansia dengan demensia (de Walden-Gałuszko et al., 2021). Parasari & Lestari (2015) mengatakan bahwa kurangnya kemampuan dalam beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi pada lansia dapat mengakibatkan permasalahan psikososial. Kesejahteraan seseorang yang berusia lanjut menjadi penting karena dapat menunjang kualitas hidup lansia menjadi lebih optimal (Triwanti, et al., 2014). (Budiyono & Abidin, 2020)

c. Hubungan Sosial (Psikososial)

Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik atau hubungan yang saling mempengaruhi antar manusia yang berlangsung di dalam masyarakat. Interaksi sosial yang kurang pada lansia dapat menyebabkan perasaan terisolir, sehingga lansia menyendiri dan mengalami isolasi sosial dengan lansia merasa terisolasi dan dapat terjadi depresi, hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Nuraini, 2018). Interaksi sosial dapat berdampak positif terhadap kualitas hidup karena dengan interaksi sosial yang baik maka lansia tidak merasa kesepian, oleh sebab itu interaksi sosial harus tetap dipertahankan dan dikembangkan pada kelompok lansia. Lanjut usia yang dapat terus menjalin interaksi sosial dengan baik



adalah lansia yang dapat mempertahankan status sosialnya berdasarkan kemampuan bersosialisasi (Andesty & Syahrul, 2018)(Budiarti et al., 2020).

d. Aspek Lingkungan (Kemandirian)

Lingkungan merupakan salah satu aspek yang juga berperan penting terhadap kualitas hidup individu. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat tinggal yang berupa sebuah bangunan yang disebut rumah. Rumah merupakan sebuah tempat yang biasa digunakan manusia untuk tinggal ataupun berteduh. Hal ini berhubungan dengan teori dari Renwick & Brown yang mengungkapkan bahwa orang yang menempati suatu ruang lingkup lingkungan maka dapat disebut sebagai tempat tinggal (Anggraini & Andani, 2018). Lansia memiliki kemandirian, kenyamanan dan kepuasan terhadap lingkungan tempat tinggalnya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian dikarenakan lansia tinggal sendiri di rumah pribadinya yang ditempati tanpa bergabung dengan orang lain. Kemandirian tersebut sangat berdampak terhadap peningkatan kualitas hidup karena lansia dapat memiliki kebebasan dalam mengekspresikan dirinya dan mengatur setiap tindakan atau hal yang ingin dilakukannya tanpa intervensi dari orang lain (Sunaringtyas, 2018). (Alnaseh et al., 2021).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis *literature review* dapat disimpulkan bahwa penuaan merupakan proses alamiah dan tak terelakkan yang berdampak signifikan pada kualitas hidup orang lanjut usia, khususnya mereka yang berusia 60-74 tahun. Hal ini dikarenakan mereka menghadapi berbagai tantangan fisik, psikologis, dan sosial. Kemandirian merupakan faktor yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian juga menunjukkan bahwa gizi juga berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia karena hasil menunjukkan hubungan yang positif, semakin baik status gizi lansia maka semakin baik juga kualitas hidup lansia. Mempertahankan kualitas hidup yang baik sangat penting agar para lansia dapat menikmati tahun-tahun terakhir mereka dengan bermakna dan produktif, yang menyoroti pentingnya menangani faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mereka.



Saran yang dapat disampaikan oleh peneliti untuk peneliti selanjutnya adalah penelitian ini dapat menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya untuk mengembangkan intervensi. Tidak hanya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, akan tetapi juga meningkatkan dan meminimalisir gangguan pada lansia. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menambah variabel yang relevan, dengan jumlah *literature* serta jangkauan penelitian yang lebih luas agar mendapatkan hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnaseh, D., Desi, & Dese, D. C. (2021). Spiritualitas dan Kualitas Hidup Lansia pada Suku Dayak Tomun. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 275–292. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.275-290>
- Anatasta, L., Ainiyah, N., Hatmanti, N. M., & Maimunah, S. (2023). Hubungan Obesitas dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Diwilayah Puskesmas Wonokromo Surabaya. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 380–387. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1854>
- Ardilla, M., & Hanim, H. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Lahusa. *Journal of Nursing Update*, 4(1), 146–154. <https://doi.org/10.33085/jnu.v4i1.5637>
- Budiarti, A., Indrawati, P., & Sabarhun, W. (2020). Hubungan Interaksi Sosial terhadap Tingkat Kesepian dan Kualitas Hidup pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Science)*, 13(2), 124–127. <https://doi.org/10.33086/jhs.v13i02.1217>
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Budiyono, A., & Abidin, Z. (2020). Dinamika Psikologis Lansia yang Tinggal di Panti Jompo dan Implikasinya Bagi Layanan Konseling Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 17(1), 101–114. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-07>
- Cortellessa, G., De Benedictis, R., Fracasso, F., Orlandini, A., Umbrico, A., & Cesta, A. (2021). AI and robotics to help older adults: Revisiting projects in search of lessons learned. *Paladyn*, 12(1), 356–378. <https://doi.org/10.1515/pjbr-2021-0025>



- Dogra, S., Dunstan, D. W., Sugiyama, T., Stathi, A., Gardiner, P. A., & Owen, N. (2022). Active Aging and Public Health: Evidence, Implications, and Opportunities. *Annual Review of Public Health*, 43, 439–459. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052620-091107>
- Gałuszko, K. de W., Heyda, A., Wojtkiewicz, M., Mróz, P., Majkiewicz, M., & Wirga, M. (2021). High Prevalence of Somatic Complaints and Psychological Problems Despite High Self-Declared Quality of Life in Long-Term Cancer Survivors. *Oncology in Clinical Practice*, 17(3), 89–97. <https://doi.org/10.5603/OCP.2021.0005>
- Hayulita, S., Bahasa, A., & Sari, A. N. (2018). Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah*, 5(2), 42–46.
- Lubis, V. H., Novianti, & Simanjuntak, P. M. (2020). Hubungan Kebutuhan Spiritual dengan Kualitas Hidup Lansia Komunitas Muslim RW 006 Kelurahan Pondok Kacang Timur Kecamatan Pondok Aren Tangerang Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 3(2), 90–97.
- Manungkalit, M., Sari, N. P. W. P., & Prabasari, N. A. (2021). Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i1.186>
- Nuraeni, E., Habibi, A., & Baejuri, M. L. (2020). Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Balaraja. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin*, 2. <http://dx.doi.org/10.31000/sinamu.v2i0.5740.g2988>
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). Status Gizi Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.764>
- Orizani, C. M., & Sanimustofies, G. (2021). Self Empowerment dan Kualitas Hidup Lansia Kota Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(1), 14. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i1.192>
- Ourry, V., Gonneaud, J., Landeau, B., et al. (2021). Association of Quality of Life With Structural, Functional and Molecular Brain Imaging in Community-Dwelling Older Adults. *NeuroImage*, 231, 117819. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.117819>
- Pramadita, A. P., Wati, A. P., & Muhartomo, H. (2019). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Gangguan. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(2), 626–641.
- Rosida, R., & Ahadi, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia: Literature Review. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(1), 49–56. <https://doi.org/10.47522/jmk.v5i1.175>



- Sakti, R. P., Kalesaran, A. F. C., & Asrifuddin, A. (2019). Hubungan Antara Obesitas dengan Kualitas Hidup pada Pelajar di SMP Negeri 1 Manado. *Jurnal KESMAS*, 8(6), 277–282.
- Salmiyati, S., & Asnindari, L. N. (2020). Kualitas Hidup Lanjut Usia Penderita Gout. *Jurnal Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(2), 23–29. <https://doi.org/10.52236/ih.v8i2.187>
- Sari, D. M. P., Lestari, C. Y. D., Putra, E. C., & Nashori, F. (2018). Kualitas Hidup Lansia Ditinjau dari Sabar dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 131. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5341>
- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). Mindfulness dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia Mindfulness and Quality of Life in Late Adulthood. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 48-54.
- Setiawati, Erdanela, & Wahyuni, S. (2021). Adakah Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Jompo?. *Baiturrahman Medical Journal*, 1(2), 63–71.
- Supriani, A., Kiftiyah, & Rosyidah, N. N. (2021). Analisis Domain Kualitas Hidup Lansia dalam Kesehatan Fisik dan Psikologis. *Journals of Ners Community*, 12(1), 59–67. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v12i1.1308>
- Supraba, N. P., & Permata, T. R. (2013). Hubungan Tingkat Kemandirian dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa Kabupaten Bangka Barat. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(1), 42–49. <https://doi.org/10.32922/jkp.v9i1.296>
- Tampubolon, L. F., Saragih, H., & Nainggolan, J. (2020). Gambaran Kualitas Hidup Lansia di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu Tahun 2022. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2), 949-955. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.9463>
- Ulfa, M., Muammar, & Yahya, M. (2021). Hubungan Perubahan Psikososial dengan Kualitas Hidup Lansia. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 3(2), 81–88.
- Ulfitri, N., Zulfitri, R., & Bayhakki. (2022). Gambaran Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi pada Masa Pandemi COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Indonesian Scientific Health Journal*, 7(1), 172–185.