

## PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA

**Pudjiati, Yeti Resnayati, Dwi Kartika Rahayuningtyas**

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: *ati\_wagiman@yahoo.co.id*

### **ABSTRACT**

*Aging is a natural process that occurs in every human being, this causes changes in physical, mental, social and health. In addition, the aging process makes it difficult for the elderly to carry out Activity Dayly Life (ADL) independently. Many elderly people find it difficult to adapt to the aging process, feel alone, frustrated, depressed and lose self-confidence so that it affects their quality of life. Quality of life can be interpreted subjectively depending on the individual's perception of his or her well-being and quality of life in old age, namely health, feeling self-sufficient and still feeling useful, participation in social life and good socio-economic status. According to the World Health Organization Quality of Life which has been translated into Indonesian, the dimensions of quality of life cover four domains including physical health, psychological health, social relations and the environment. The purpose of community service activities is to increase the understanding of the community around the place of residence on how to improve the quality of life of the elderly.*

**Keywords:** *quality of life, physical health, psychological health, social relations, environment*

### **ABSTRAK**

Penuaan adalah proses alami yang terjadi pada setiap manusia, hal ini menyebabkan terjadinya perubahan fisik, mental, social dan kesehatan. Selain itu proses penuaan membuat lansia sulit untuk melakukan *Activity Dayly Life (ADL)* secara mandiri. Banyak lansia yang sulit beradaptasi dengan proses penuaan, merasa sendirian, frustasi, Depresi dan kehilangan kepercayaan diri sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka. Kualitas hidup adalah dapat diartikan secara subyektif tergantung pada persepsi individu mengenai kesejahteraannya dan kualitas hidup dimasa tua merupakan kesehatan merasa cukup secara pribadi dan masih merasa berguna, partisipasi dalam kehidupan sosial dan baik dalam sosial ekonominya. Menurut *World Health Organization Quality of Life* yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dimensi kualitas hidup mencakup empat domain meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikiologik, hubungan sosial dan lingkungan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat di sekitar tempat tinggal bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata Kunci:** kualitas hidup, kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, lingkungan

## PENDAHULUAN

Pertambahan penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2020 diprediksi mencapai 28.882879 jiwa (11,34%), bahkan tahun 2050 angka lanjut usiaterbanyak di Indonesia dengan presentase 28,68%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah lanjut usia di Indonesia lebih tinggi dibandingkan di Asia (27,63%) dan di dunia (25,07%) (Kementerian Kesehatan RI, 2013, <http://www.depkes.go.id>). Peningkatan jumlah penduduk lansia ini menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan. Namun demikian, adanya proses menua akan mengakibatkan penurunan baik fungsi fisik, psikososial, spiritual, status fungsional maupun fungsi kognitif yang akan berdampak pada aspek kehidupan baik sosial, ekonomi dan terutama kesehatan , yang mana nantinya akan menentukan pada kualitas hidup.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui factor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia.

1. Ada lima factor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia yaitu: jenis kelamin, usia, status perkawinan, pekerjaan dan penghasilan (Helin Ardiani dkk, 2014).
2. Faktor fisik, factor psikologis , factor social, factor lingkungan berpengaruh pada kualitas hidup dan factor psikologis adalah factor yang dominan. (Anis Ika Nur Rohmah dkk, 2012)
3. *Reminiscence Affirmative* adalah aktifitas yang menggali kenangan terapeutik dan penguatan nilai positif diri lansia yang dapat meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. (Melani Kartika Sari, 2016)
4. *Latihan keseimbangan dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia di komunitas* (Stefanus Mendes Klik dkk, 2018)

Diberlakukannya Pembatasan Nasional Berskala Besar dalam rangka Percepatan penanganan Covid-19, maka kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan menerapkan *Physical and social distancing* dengan menggunakan media social Berdasarkan hal tersebut diatas, penulis tertarik untuk melaksanakan pengabdian masyarakat di wilayah tempat tinggal sekitar dengan tema : “Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di wilayah Bekasi”. Adapun target capaian yang diharapkan adalah: masyarakat di sekitar tempat tinggal dapat diharapkan masyarakat memahami tentang pengertian kualitas hidup dan factor apa yang mempengaruhi kualitas lansia.

## **METODE**

Semula rencana melaksanakan pengabdian kepada masyarakat melibatkan masyarakat di sekitar tempat tinggal di kompleks perumahan Harapan Baru Regency Jl: Gardena I blok B1 no 30 Rt 005 Rw 014 Kel Kalibaru Bekasi Barat. Adanya Pembatasan Nasional Berskala Besar dalam rangka Percepatan penanganan Covid-19, maka kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan menerapkan *Physical and social distancing* sehingga pengabdian kepada masyarakat melibatkan masyarakat di sekitar tempat tinggal. Dari tim terdiri dari 3 orang dosen maka 2 orang dosen penyuluhan dilakukan melalui daring (Whatsap, video call) dan 1 orang dosen penyuluhan dilakukan secara luring.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bertiga yang melibatkan masyarakat di sekitar tempat tinggal.

### **1. Identifikasi Keterlibatan Mitra**

Kegiatan Pendidikan kesehatan bagi lansia dalam perawatan peningkatan kualitas hidup lansia, dilakukan dengan bekerja sama pihak aparat pemerintahan (RT/Kader) setempat dalam memilih lansia yang akan diberikan pendidikan kesehatan tentang kualitas hidup lansia.

### **2. Tahap Persiapan**

Persiapan dilakukan diawali dengan penyusunan proposal, mengurus proses perijinan, melakukan kordinasi dengan pihak aparat pemerintahan di wilayah setempat. Berikutnya dilakukan rapat tim untuk menyusun buku, membuat media pendkes yang akan digunakan saat kegiatan penyuluhan.

### **3. Tahap Implementasi**

Implementasi kegiatan berupa Pendidikan kesehatan tentang peningkatan kualitas hidup lansia. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan media visual seperti WA, pembagian leaflet, melalui video call, melalui zoom/daring. Metode Pendidikan kesehatan dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab.

Adapun kegiatan untuk melakukan peningkatan kualitas hidup lansia tersebut, dengan lakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan target luarannya adalah sebagai berikut:

No.	Kegiatan	Luaran	Indikator
1.	Melakukan pendidikan kesehatan tentang Kualitas hidup lansia dan factor-faktor yang mempengaruhi	Media pengabmas: ppt yang dishare melalui Hp di grup WA di sekitar tempat tinggal	Masyarakat memahami tentang kualitas hidup lansia dan factor-faktor yang mempengaruhi
2.	Bagaimana meningkatkan kualitas hidup manusia menurut Chandra Putra Negara (2016)	Media pengabmas : ppt yang di share melalui WA disekitar tempat tinggal	Masyarakat dapat menerapkan peningkatan kualitas hidup manusia menurut Chandra Putra Negara (2016)
3.	Bagaimana meningkatkan kualitas hidup manusia menurut Christantio (2018)	Media pengabmas : ppt yang di share melalui WA disekitar tempat tinggal	Masyarakat menerapkan peningkatan kualitas hidup manusia menurut Christantio (2018)
4.	Bagaimana meningkatkan kualitas hidup manusia menurut Aby Rachman (2019)	Media pengabmas : ppt yang di share melalui WA disekitar tempat tinggal	Masyarakat menerapkan peningkatan kualitas hidup manusia menurut Aby Rachman (2019)

#### 4. Tahap Evaluasi

Evaluasi untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan dilakukan tanya jawab.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Dalam kegiatan pengabmas tentang “Peningkatan Kualitas Hidup Bagi Lansia” dapat disimpulkan: berdasarkan hasil tanya jawab secara lisan sebagian besar lansia dapat menjawab apakah lansia, apakah kualitas hidup, faktor-faktor apakah yang mempengaruhi, bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup bagi lansia. Kegiatan Pengabmas tentang

“Peningkatan Kualitas Hidup Bagi Lansia” dapat dilanjutkan dalam penelitian. Penelitian tentang Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, 2008. Kesehatan Olah Raga Available from;[http://www.balihs.org/index .php.option.com.content & task view & id. 360 & itemid28](http://www.balihs.org/index.php?option=com.content&task=view&id.360&Itemid=28) Accesed Juli tahun 2014
- Depkes RI. 2008. ‘Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan’. Jakarta : Depkes.
- Diantri dan Chandra, 2013. *Journals of Nutrition College*. Volume 2, <http://e.journal .s1.undip.ac.id/index.php/jnea>
- Depkes RI. 2008. ‘Pedoman Pembinaan Kesehatan Indonesia Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan’. Jakarta : Depkes.
- Fatimah (2006). Respon immunitas yang rendah pada tubuh manusia lansia.
- Herlin Ardiani,Lilis Lismayati,Rosy Rosnawaty (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Taansari Kota Tasikmalaya
- Parent Giving. [https://www.parentgiving.com/elder/cae/ 10.essential.health.tips](https://www.parentgiving.com/elder/cae/10.essential.health.tips). serious. diakses 2018
- Price S.A & Wilson L.M. 2005. Patofisiologi: Konsep Klinik Proses-proses penyakit. Jakarta: EGC
- Siswanto, Budi Setyawati, Fitrah Ernawati (2013). Peran beberapa zat dalam system immunitas
- Stefanny Mende Klik, Junaiti Sahar, Henny Permatasari.(2011). Peningkatan kualitas lansia di Depok dengan latihan keseimbangan
- Sudoyo. 2006. “ Ilmu penyakit dalam jilid III. Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- WHOQOL-Breif Australia Version (2000).<http://www.maa.new.gow.au>. diperoleh 5 Mei 2014