

INTERVENSI UNTUK PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA DARI ASPEK PSIKOLOGIS: LITERATUR REVIEW

Iwan Shalahuddin*, Indra Maulana, Udin Rosidin

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Gedung. L1 Lt. 2, Jl. Raya Bandung - Sumedang No.KM. 21, Hegarmanah, Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

*shalahuddin@unpad.ac.id

ABSTRAK

Meningkatnya jumlah lanjut usia memunculkan permasalahan paling utama dari segi kesehatan serta kesejahteraan lanjut usia. Permasalahan tersebut bila tidak ditangani akan berkembang jadi permasalahan yang kompleks dari segi fisik, mental serta sosial yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Masalah kesehatan dan kesejahteraan tersebut diakibatkan oleh proses kemunduran akibat proses menua. Sebagian besar penduduk lanjut usia selalu mengalami proses kelemahan, keterbatasan serta ketidakmampuan, sehingga kualitas hidupnya akan mengalami penurunan. Tujuan dari pencarian artikel yaitu untuk mendapatkan artikel dari Indonesia ataupun luar negeri yang membahas mengenai cara meningkatkan kualitas hidup lansia pada aspek psikologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode literatur review yang sesuai untuk digunakan dalam studi literatur ini berbentuk *scoping review* dikarenakan tujuan dari penelitian literatur review ini adalah untuk mengetahui cara meningkatkan kualitas hidup lansia pada aspek psikologi, sehingga dapat digunakan sebagai intervensi alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia pada aspek psikologi. Pencarian literatur dengan menggunakan beberapa sumber yaitu *Ebscoshot*, *Google Scholar* dan *Pubmed* sebanyak 2401 artikel, kemudian dilakukan telaahan dengan *critical appraisal* menggunakan instrumen *Joanna Briggs Institute (JBI)*. Hasil penelusuran literatur ada beberapa intervensi yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lanjut usia dalam aspek kesehatan psikologi atau mental. intervensi tersebut terdiri dari aktivitas fisik, religius, fungsi keluarga, dukungan keluarga, teman sebaya dan *home based intervention* konseling serta aktivitas fisik, pengaturan pernafasan, psikologi dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Kesimpulan bahwa aktivitas fisik dan religi merupakan intervensi yang applicable, mudah, dan ramah yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: kualitas hidup; lansia; psikologis

INTERVENTIONS FOR ELDERLY QUALITY OF LIFE FROM PSYCHOLOGICAL ASPECTS: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

The increasing number of elderly raises the most important problems in terms of health and welfare of the elderly. If these problems are not handled, they will develop into complex physical, mental and social problems related to their health and well-being. These health and welfare problems are caused by a process of decline due to the aging process. Most of the elderly population always experience a process of weakness, limitations and disabilities, so that their quality of life will experience a decline. The purpose of searching for articles is to get articles from Indonesia or abroad that discuss how to improve the quality of life of the elderly in psychological aspects. This study uses a literature review method approach that is suitable for use in this literature study in the form of a scoping review because the purpose of this review literature study is to find out how to improve the quality of life of the elderly in psychological aspects, so that it can be used as an alternative intervention to improve the quality of life of the elderly in this aspect. psychology. Sampling of literature using several sources, namely Ebscoshot, Google Scholar and Pubmed totaling 2401 articles, then analyzed with a critical appraisal using the Joanna Briggs Institute (JBI) instrument. The results of literature search there are several interventions that can be done in an effort to improve the quality of life of the elderly in psychological or mental health aspects. These interventions consist of physical activity, religion, family function, family support, peers and home based intervention counseling as well as physical

activity, respiratory control, psychology and Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The conclusion is that physical and religious activities are applicable, easy, and friendly interventions that can be done in improving the quality of life of the elderly

Keywords: elderly; psychological; quality of life

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan, terutama di bidang kesehatan, akan berdampak terhadap penurunan angka kesakitan dan kematian penduduk, baik secara langsung maupun tidak langsung serta dapat berpengaruh terhadap peningkatan angka usia harapan hidup. Salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan dapat dilihat dari angka Umur Harapan Hidup (UHH), angka harapan hidup (AHH) dan penurunan angka fertilitas serta terjadinya peningkatan populasi penduduk lanjut usia. Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan terjadinya perubahan proporsi lanjut usia didunia pada tahun 2020 sebesar 7% menjadi 23% pada tahun 2025 (Lumi et al., 2018).

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) tahun 2011 melaporkan bahwa pada tahun 2000-2005 angka UHH sebesar 66,4 tahun dengan populasi sebanyak 7,74% pada tahun 2000, angka UHH ini akan terjadi peningkatan pada tahun 2045-2050 menjadi 77,6 tahun dengan per populasi sebanyak 28,68% pada tahun 2045 (Indrayani & Ronoatmojo, 2018).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS), UHH di Indonesia pada tahun 2000 meningkat menjadi 64,5 tahun dengan jumlah populasi lanjut usia sebesar 7,18%.. Pada tahun 2010 terjadi peningkatan Angka UHH menjadi 69,43 tahun dengan populasi lanjut usia 7,56%, selanjutnya pada tahun 2011 terjadi peningkatan kemabali UHH menjadi 69,65 tahun dengan populasi lanjut usia sebesar 7,58% (Hermanto, 2014).

Peningkatan jumlah lansia berdampak terhadap peningkatan masalah yang terjadi pada lansia, terutama dari aspek kesehatan dan kesejahteraan lansia. Masalah-masalah yang muncul pada lansia, jika tidak ditangani segera akan menimbulkan masalah yang lebih kompleks terhadap aspek fisik, mental dan sosial yang berkaitan dengan kondisi kesehatan dan kesejahteraan lansia (Andesty & Syahrul, 2019). Masalah kesehatan dan kesejahteraan tersebut diakibatkan oleh proses kemunduran akibat proses menua. populasi penduduk lanjut usia secara umumnya akan mengalami proses kelemahan, keterbatasan serta ketidakmampuan, sehingga kualitas hidupnya akan mengalami penurunan (Yuliati et al., 2014).

Proses menua bukanlah suatu proses yang menyenangkan, seringkali lansia tidak memiliki kesiapan mental untuk menghadapinya, sehingga dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup lansia. Tingginya prevalensi penyakit kronik dan disabilitas pada lansia, serta keterbatasan dalam interaksi sosial, serta kondisi kejiwaan mengarah pada penurunan kualitas hidup lansia (Mulyati et al., 2018). Menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* menjelaskan bahwa kualitas hidup merupakan suatu persepsi individu dalam konteks budaya dan sistem nilai yang terkait di masyarakat dalam mencapai tujuan, harapan, standar dan perhatian terhadap kehidupannya. Kualitas hidup adalah konsep yang kompleks yang dapat dipengaruhi oleh kesehatan fisik individu, keadaan psikologis, keyakinan pribadi, hubungan sosial dan hubungan individu dengan lingkungan (Lucas-Carrasco, 2012)

Salah satu aspek penting untuk menjaga kualitas hidup adalah dimensi psikologis. Perubahan fungsi psikologis pada lansia akan sangat mempengaruhi kualitas hidupnya. Berkaitan dengan hal tersebut, lansia yang mengalami perubahan fungsi psikologis akan mengalami perubahan mental dan perilaku yang melibatkan kepribadian lansia (Hutapea, 2011).

Para lansia yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung melakukan hal positif untuk menunjang kualitas hidup. Sebaliknya lansia yang mengalami kondisi mental yang buruk dapat mengarah pada penurunan kesehatan dan kualitas hidupnya. Oleh karena itu sangatlah penting untuk memperhatikan kesehatan jiwa lansia (Ratnawati et al., 2019).

Pada lansia penurunan kualitas hidup dapat diakibatkan oleh adanya gangguan-gangguan psikologis kejiwaan yang muncul seiring dengan proses menua (Mahadewi & Ardani, 2018). Depresi merupakan salah satu gangguan kejiwaan yang sering ditemukan pada populasi lansia, serta dapat menimbulkan konsekuensi medis, masalah penting di bidang sosial dan ekonomi. Depresi dapat mengakibatkan penderitaan dan memperburuk kondisi kesehatan bagi pasien dan keluarganya sehingga membutuhkan pola sistem pendukung yang kuat serta perawatan yang cukup lama dan membutuhkan biaya yang cukup tinggi. Depresi merupakan contoh penyakit paling umum dengan tampilan gejala yang tidak spesifik (Kristyaningsih, 2011).

Depresi pada lansia sulit diidentifikasi sehingga sering terlambat ditangani, Karena gejala yang muncul pada depresi lebih banyak muncul gejala yang bersifat somatik dibandingkan dengan gejala-gejala depresinya (Mahadewi & Ardani, 2018). Depresi dapat mengakibatkan penurunan berat kualitas hidup lansia. Gejala umum depresi, seperti berkurangnya energi, dan menurunnya motivasi dapat mengarah

pada penurunan fungsi fisik. Penelitian terbaru membuktikan bahwa pada populasi lansia yang mengalami depresi terjadi penurunan signifikan kualitas hidup secara umum (Livana et al., 2018). Hal tersebut ditegaskan oleh penelitian Utami et al., (2018), bahwa depresi merupakan faktor yang menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia.

Tujuan penelitian ini dengan bentuk literatur review adalah untuk menemukan alternatif-alternatif bagaimana cara melakukan intervensi dalam meningkatkan kualitas hidup lanjut usia pada aspek psikologis, yang bisa langsung diaplikasikan oleh perawat dan atau keluarga yang memiliki anggota lanjut usia dalam upaya untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

METODE

Metode *literatur review* yang sesuai untuk digunakan melalui pendekatan *scoping review* dengan tujuan untuk mengidentifikasi langkah-langkah menyusun protokol penelitian. Desain penelitian *scoping review* dipilih karena sumber referensi yang peneliti gunakan bervariasi berasal dari artikel jurnal dan official websites.

Scoping review merupakan metode yang digunakan untuk mengidentifikasi literatur secara mendalam dan menyeluruh yang diperoleh melalui berbagai sumber dengan berbagai metode penelitian serta memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. (Arksey, H., & O'Malley, L, 2005). Terdapat lima tahapan dalam melakukan metode *scoping review*. Lima tahapan tersebut yaitu mengidentifikasi pertanyaan penelitian, mencari dan mengidentifikasi literatur yang dapat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian yang telah ditetapkan, melakukan sortir literatur, menyajikan data atau informasi dari setiap literatur, dan membentuk kesimpulan, saran serta laporan hasil analisis literatur secara keseluruhan (Arksey & O'Malley, 2005).

Pencarian literatur dengan menggunakan beberapa sumber yaitu *Ebscoshot*, *Google Scholar* dan *Pubmed*. Untuk memudahkan mendapatkan literatur yang sesuai digunakan Teknik PEO dalam melakukan pencarian literatur, P (*population/ problem/ patient*), E (*Exposure*) dan O (*Outcome*). *Population* dalam studi literatur ini adalah Lansia, *exposure*: aspek psikologis, dan *outcome* yang ditetapkan adalah intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dari aspek psikologis.

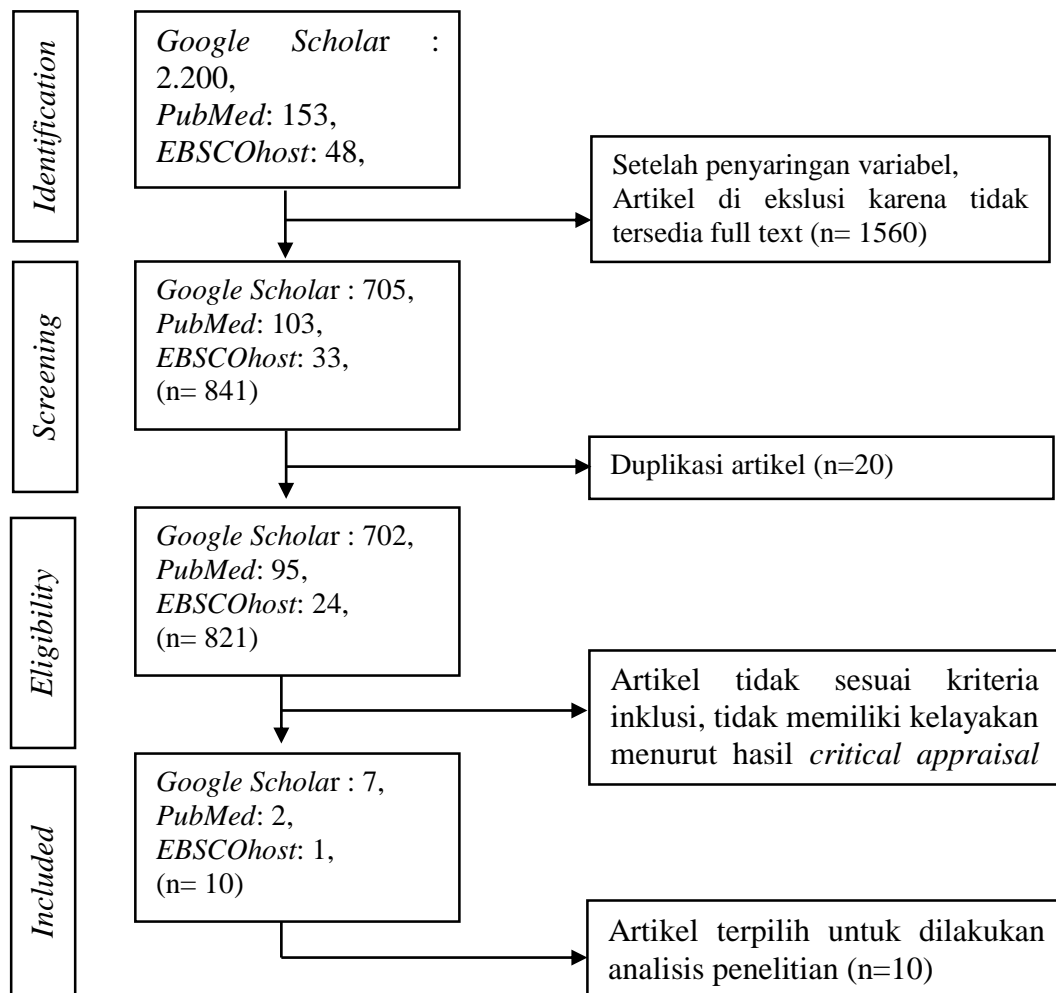
Berdasarkan teknik tersebut dalam pencarian literatur berbahasa Inggris, penulis menggunakan kata kunci (*keyword*) menggunakan database elektronik yaitu *Pubmed* dan *Google Scholar*. Penelusuran yang digunakan dalam pencarian artikel menggunakan kriteria bahasa Inggris dengan memakai kata dan kalimat "*Elderly*" and "*intervention*" and "*quality of life*" and "*psychological or mental*". Sedangkan literatur yang berbahasa Indonesia menggunakan kata dan kalimat "lansia" dan "intervensi" dan "peningkatan kualitas hidup" dan "psikologi atau mental".

Artikel yang didapatkan sebanyak 2401 artikel yang sesuai topik studi literatur yang dilakukan. Pernyortiran artikel dilakukan dengan menyesuaikan dengan Kriteria yang sudah ditetapkan baik inklusi maupun eksklusi. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan untuk dianalisis yaitu artikel yang membahas tentang intervensi yang berkaitan dengan peningkatan kualitas hidup lansia pada aspek psikologis, tahun terbit artikel (2010-2020), sampel yang digunakan adalah lansia, artikel berbahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, ketersediaan *full text*, terbit

pada jurnal terakreditasi sinta atau terindex scopus yang didapatkan sebanyak 821 artikel. Kriteria eksklusi dalam studi literatur ini adalah artikel yang tidak mencatumkan volume, nomor, serta penerbit artikel. Tahapan selanjutnya adalah *critical appraisal* pada artikel dengan menggunakan menggunakan Instrumen baku yang digunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) (The Joanna Briggs Institute, 2015).

Hasil dari *critical appraisal* didapatkan 811 artikel yang layak atau tidak digunakan dalam penelitian ini. Sementara artikel yang telah sesuai topik studi literatur dan telah dinilai layak untuk digunakan dalam studi literatur ini ditelaah dan dibaca secara keseluruhan untuk dapat mengetahui intervensi apa saja yang bisa digunakan dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia. Untuk mendapatkan Intervensi yang tepat dalam peningkatan kualitas hidup lanjut usia pada aspek psikologis dilakukan analisis jurnal dengan membandingkan jumlah partisipan pada masing-masing kelompok penelitian. Berdasarkan hasil pencarian jurnal didapatkan 10 jurnal dengan berbagai cara yang menunjukkan hasil positif.

Penyajian hasil dari telaah setiap literatur yang digunakan, informasinya akan disajikan dalam bentuk tabulasi. Tabulasi yang dibuat akan berisikan mengenai intervensi-intervensi yang dapat dilakukan dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia pada aspek psikologis yang telah didapatkan dari pencarian literatur. Berikut bagan alur penyortiran artikel yang didapatkan sesuai topik studi literatur yang dilakukan:



Bagan 1. Diagram alur proses pemilihan artikel

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian jurnal didapatkan 10 jurnal dengan berbagai cara yang menunjukkan hasil positif dari

beberapa intervensi dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia, yang disajikan sebagai berikut.

Tabel 1.

Intervensi-intervensi dalam Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia pada Aspek Psikologis

No	Peneliti	Design Penelitian	Sample	Intervensi	Hasil	Kesimpulan
1	Lu et.al (2017)	Studi Cross-Sectional	474 lansia	Intervensi yang dilakukan dengan wawancara tatap muka dilakukan di antara empat komunitas dari Guangzhou. Pengumpulan informasi dilakukan dengan pengisian kuesioner Yang dilakukan dari bulan oktober 2015 sampai bulan april 2016.	Menunjukkan bahwa fungsi keluarga yang baik menurunkan kejadian depresi yang berdampak pada upaya peningkatan kualitas hidup lansia, yang memiliki hubungan signifikan yang bersifat positif.	Temuan ini mendukung asumsi bahwa depresi dan resiliensi merupakan faktor perantara yang konsisten dari keterkaitan fungsi keluarga dengan kualitas hidup pada lansia..

No	Peneliti	Design Penelitian	Sample	Intervensi	Hasil	Kesimpulan
2	Neslihan et.al (2017)	<i>Pretest-posttest</i> eksperimental	80 lansia	2 kelompok, yaitu n=40 kelompok eksperimen dan n=40 kelompok Kontrol	Hasil penelitian menunjukkan bahwa "Program Aktivitas Fisik" berpengaruh positif terhadap gejala depresi dan kualitas hidup lansia. Setelah sepuluh minggu "Program Aktivitas Fisik", diamati bahwa gejala depresi orang lanjut usia menurun dan kualitas hidup mereka meningkat.	Menunjukkan bahwa program aktivitas fisik terstruktur berdampak positif pada gejala depresi dan kualitas hidup pada individu lanjut usia
3	Bayu et.al (2018)	Kuasi-eksperimental dengan pengukuran berulang	60 lansia	2 kelompok n=30 kelompok <i>intervensi</i> , dan n=30 kelompok <i>kontrol</i>	Pada kedua kelompok, Secara uji statistik didapatkan hasil penurunan yang sangat signifikan pada skor depresi setelah intervensi 12 minggu (P = 0,001). Ada juga peningkatan Yang bersifat signifikan pada skor rata-rata QOL pada kelompok intervensi dan kontrol pada 12 minggu pasca-intervensi. Namun, kelompok intervensi agama menunjukkan penurunan yang lebih besar pada gejala depresi dan peningkatan yang lebih besar dalam skor rata-rata QOL dibandingkan dengan kelompok kontrol.	Terdapat efek positif dari intervensi mendengarkan resital Al-Quran yang dikombinasikan dengan pendekatan penceramahan terhadap gejala depresi dan peningkatan QOL di antara penduduk lansia NH Yogyakarta
4	Laura et.al (2013)	Single-blind, parallel, randomized	208 responden	Uji coba terkontrol membandingkan intervensi berbasis rumah (BTB) sebanyak 106 responden dengan kelompok kontrol sebanyak 102 responden	Pada bulan ke 4 peserta dalam kelompok intervensi menunjukkan penurunan keparahan depresi, peningkatan pengetahuan depresi, kualitas hidup, perilaku aktivasi dan kecemasan dan meningkatkan fungsi dibandingkan dengan peserta daftar tunggu (kontrol)	Intervensi berbasis rumahan yang dilakukan oleh pekerja sosial dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kualitas hidup kebanyakan orang Afrika-Amerika yang lebih tua
5	Ernawati, et.al (2019)	Deskriptif Korelasi dengan design cross sectional	60 responden	Menggunakan kuesioner karakteristik responden, dukungan keluarga dan depresi	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan dukungan keluarga dengan depresi yang signifikan di Kabupaten Kebumen dengan hasil uji statistik (p=0,000; p<0,01) dengan korelasi r=0.625.	Dukungan keluarga instrumental perlu ditingkatkan Dalam upaya peningkatan kualitas hidup dan menghindari depresi pada lansia
6	Erni et.al (2018)	Pendekatan pembelajaran melalui metode ceramah, diskusi dan simulasi	235 responden	Data yang dikumpulkan dari hasil pemeriksaan kesehatan dan dari hasil pengisian kuesioner.; teknik analisis dengan cara membandingkan	Kualitas hidup lansia di kedua RW yang menjadi sasaran yaitu RW 1 dan 2 Desa Jatidowo menunjukkan Hasil katagori baik yang lebih dominan yaitu sebanyak 47 lansia, cukup 28 lansia dan	Setelah dilaksanakan kegiatan PKM PERLAHAT ini, terdapat kader yang terlatih, kunjungan lansia bertambah, status kesehatan terpantau,

No	Peneliti	Design Penelitian	Sample	Intervensi	Hasil	Kesimpulan
				antara hasil sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan PKM	kurang 2 lansia. Walaupun sebagian dalam kategori yang baik, akan tetapi dari beberapa kuesioner yang diisi oleh lansia pada dimensi psikologis dengan nilai yang minimal. Ketidakpuasan pada dimensi psikologis dapat dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan stresor	keikutsertaan lansia dalam kegiatan senam meningkat, dan merupakan wadah bagi lansia untuk saling berkomunikasi dengan sebaya.
7	Priana, Ari (2017)	Metode penelitian ini menggunakan Pendekatan dengan menetapkan sebab dari akibat yang sedang diamati (ex post facto)	16 Responden	Mengikuti senam Tai Chi, Yang dilakukan secara rutin selama minimal 3 bulan dan yang melakukan satu minggu dua kali dengan pelaksanaan selama 30 menit	Hasil yang didapatkan adanya pengaruh latihan senam tai chi terhadap kesehatan mental populasi lanjut usia di Kota Tasikmalaya.	Senam Tai Chi sebagai salah satu aktivitas fisik yang juga mampu meningkatkan kualitas kesehatan mental emosional seseorang.
8	Putri et.al (2011)	Penelitian ini bersifat observasi analitik non-eksperimental dengan metode pendekatan cross sectional	84 Lansia	Mencari hubungan fungsi keluarga dengan kualitas hidup lansia yang tinggal di Kelurahan Wirobrajan Yogyakarta	Hasil penelitian adanya hubungan antara fungsi keluarga yang dikaitkan dengan kualitas hidup lansia dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan hubungan yang sangat signifikan. Fungsi keluarga terkait dengan berbagai faktor seperti fungsi fisik, fungsi psikologis, interaksi sosial.	Fungsi keluarga berhubungan dengan kualitas hidup lanjut usia karena fungsi keluarga mencakup faktor psikologi, fisik dan interaksi sosial maka fungsi keluarga memiliki hubungan yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dalam kategori psikologis
9	Liwei et.al (2018)		120 Lansia	3 kelompok intervensi: pelatihan Baduanjin, pelatihan Baduanjin dikombinasikan dengan CBT, dan CBT.	<i>Forced vital capacity</i> (FVC), <i>maximum voluntary ventilation</i> (MVV), kualitas hidup, status kesehatan yang dilaporkan meningkat secara signifikan ($P < 0,05$) pada kelompok yang menerima intervensi Baduanjin dan CBT bersama pada 3 bulan dan 6 bulan, dibandingkan dengan kelompok Baduanjin saja atau kelompok CBT saja. Aktivitas kehidupan sehari-hari (ADL), kesepian yang dievaluasi, dan tingkat depresi secara signifikan menurun ($P < 0,05$) pada kelompok yang menerima intervensi Baduanjin dan CBT bersama pada 3 bulan dan 6 bulan, dibandingkan dengan kelompok hanya	Status fisik dan psikologis Kelompok lanjut usia yang berada di rumah/panti meningkat secara signifikan dengan pelatihan Baduanjin yang dikombinasikan dengan CBT. Efek dari intervensi gabungan melebihi dari CBT atau baduanjin saja

No	Peneliti	Design Penelitian	Sample	Intervensi	Hasil	Kesimpulan
					Baduanjin atau kelompok CBT saja	
10	Shashivadan et.al (2013)		550 Lansia	Telecare Questionnaire Study) uji coba pragmatis TC untuk menilai <i>General Practice</i> (GP) sebagai unit pengacakan dan TC dibandingkan dengan <i>Usual Care</i> (UC).	Analisis menemukan perbedaan yang signifikan antara TC (<i>TeleCare</i>) dan UC (<i>Usual Care</i>) pada skor komponen mental Short Form-12 ($P < 0,05$), dengan rangsangan parameter yang menunjukkan anggota percobaan TC meningkatkan skor komponen mental (rata-rata yang disesuaikan UC = 40,52; rata-rata yang disesuaikan TC = 43,69)	TC berpotensi berkontribusi pada perbaikan. Hasil menunjukkan terdapat efek bermanfaat skala kecil pada kualitas hidup mental dari TC. Bahwa efek pada kesejahteraan mental terjadi dalam konteks penurunan kesejahteraan secara umum menunjukkan bahwa TC mungkin berpengaruh dalam menghindari penurunan tingkat penurunan HRQoL mental dan gejala depresi.

PEMBAHASAN

Kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya kemandirian, fisik, psikologis, sosial, interaksi dan fungsi dari keluarga. Secara keseluruhan bahwa populasi lanjut usia akan mengalami segala keterbatasan yang dapat menimbulkan penurunan kualitas hidupnya (Lok et al., 2017).

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia pada aspek psikologis atau mental, berdasarkan penelitian Lok et al., (2017), menemukan bahwa aktivitas fisik yang terdiri dari 10 menit pemanasan, 20 menit inti/ritmis, 10 menit pendinginan dan 30 menit jalan bebas dilakukan 4 hari dalam seminggu, hal ini berpengaruh positif terhadap gejala depresi dan kualitas hidup lansia. Didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan adanya pengaruh latihan senam terhadap kesehatan mental emosional pada kelompok usia lanjut di Kota Tasikmalaya (Priana, 2017). Latihan *Tai Chi* Merupakan senam keburan yang mengabungkan antara seni dan olah raga dalam proses menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran, sehingga latihan *Tai Chi* dapat dikatakan efektif

karena gerakan *Tai Chi* menitikberatkan pada gerakan tubuh yang lambat, anggun, yang dipadu dengan seni dan pernapasan secara halus dan berirama, hal ini lah yang dipercaya bahwa *Tai Chi* mampu membebaskan pikiran dan mencapai rasa ketenangan (Syaefullah et al., 2017).

Selain penelitian di atas, ada juga penelitian lain yang mengatakan bahwa aktivitas ringan seperti berjalan mengitari rumah atau menaiki anak tangga bisa berdampak baik bagi penurunan tingkat depresi yang dialami kelompok usia lanjut yang akan berdampak pada peningkatan kualitas hidupnya (Lok et al., 2017). serta dalam penelitian ini bahwa program aktivitas fisik pada lansia dapat disesuaikan dengan struktur fisiologis dan psikologisnya, dampak positif lainnya adalah dapat mengurangi risiko lansia terkena penyakit kronis (Festy, 2018).

Aktivitas Fisik, Pengaturan Nafas, Pengaturan Psikologi, dan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*)

Menurut Penelitian (Jing et al., 2018) menemukan bahwa besarnya udara yang dapat diembus dalam satu tarikan napas

dengan kata lain *Forced vital capacity* (FVC), *maximum voluntary ventilation* (MVV), kualitas hidup, status kesehatan meningkat secara signifikan pada kelompok yang menerima intervensi *Baduanjin* dan CBT bersama. *Baduanjin qigong* adalah latihan tradisional Tiongkok yang menggabungkan aktivitas fisik manusia dengan pengaturan pernapasan dan penyesuaian psikologis.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan sekelompok pendekatan psikoterapi jangka pendek untuk menghilangkan emosi negatif dan perilaku dengan mengubah pola pikir dan perilaku (Cahyadi, 2018). Kedua terapi ini melatih sistem kardiovaskuler dan respirasi. Pada respirasi, terapi ini meningkatkan kapasitas vital paru yang bermanfaat mencegah terjadi dampak berupa penyakit respirasi. Oleh karena itu, *Baduanjin qigong* dipadukan dengan CBT dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup lansia (Fitriani, 2017).

Dukungan Teman Sebaya

Melalui kegiatan PERLAHAT (Persatuan Lansia Ingin Hidup Sehat) dapat menjadi wadah lansia untuk berkumpul bersama sebaya, berolahraga, saling berkomunikasi dan dengan adanya kegiatan marawis yang akan dibentuk dapat mencegah stress dan dapat menyalurkan minat / hobi (Setiyorini et al., 2018). Lansia akan menyadari bahwa mereka mendapatkan jaminan bahwa akan ada orang yang dapat diandalkan ketika mereka memerlukan bantuan (Karim, 2015).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan atau kualitas hidup bagi individu yang

bersangkutan (Jhonson dan Jhonson, 1991).

Dukungan sosial yang diterima dari berbagai pihak pada lansia akan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia, Penelitian Kusumawardani (2014) telah membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi, yang berarti terdapatnya kontribusi dukungan sosial yang tinggi terhadap kualitas hidup yang tinggi, hal ini dikarenakan lansia penderita hipertensi cenderung akan termotivasi dan terdorong berupaya menjalani pengobatan dengan baik untuk mencapai kualitas hidup yang tinggi ketika merasa memiliki dukungan sosial positif yang tinggi.

***Home-Based Intervention* “Konseling”**

Intervensi berbasis rumah (*Home-Based Intervention*) ini berusaha membantu peserta untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan tujuan perilaku meskipun keadaan suasana hati kurang mendukung dan untuk memecahkan siklus perilaku-suasana hati dengan menangani keadaan lingkungan yang memberikan penguatan positif (Gitlin et al., 2013).

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 pelayan panti sangat baik. Lansia tidak dapat menikmati kehidupan dan memaknai kehidupan yang sebenarnya sehingga banyak lansia tidak memiliki harapan hidup (Rohmah, A. I. N., & Bariyah, K, 2015).

Intervensi Religi

Penggunaan audio resital Al-Quran memiliki peran yang mirip dengan frase musik yang biasanya digunakan untuk

meredakan stres yang berujung pada depresi. Al-Qur'an juga memberikan pedoman hidup yang lengkap bagi umat Islam, mulai dari masalah moral dan menawarkan nilai-nilai serta metode terbaik untuk menangani semua aspek kehidupan. Selain penggunaan audio reital Al-Quran, peneliti juga melakukan pendekatan dakwah, karena peran pemimpin agama dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan anggota kelompoknya (Pramesona & Taneepanichskul, 2018).

Penelitian lain menunjukkan bahwa psikoterapi spiritual-religius memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup dan penurunan kecemasan dan depresi pada lansia. Ukuran pengaruh kelompok eksperimen terhadap kualitas hidup antara variabel fisik dan mental masing-masing adalah 0,25 dan 0,81. Selanjutnya, 60 persen perubahan depresi dan 54 persen kecemasan terkait dengan intervensi spiritual-religius. (Askari, M., et al, 2018).

Fungsi dan Dukungan Keluarga.

Keterkaitan Hubungan fungsi keluarga dan dukungan keluarga terhadap kualitas hidup lansia dalam penelitian Lu et al., (2017), menunjukkan hasil keterkaitan antara fungsi keluarga yang baik dapat menurunkan tingkat depresi yang sekaligus dapat meningkatnya kualitas hidup lansia. Hasil yang sama juga ditemukan oleh Putri & Permana (2011), bahwa fungsi keluarga berhubungan secara signifikan Terhadap kualitas hidup di Kelurahan Wirobrajan Yogyakarta. Hal ini karena fungsi keluarga mencakup faktor psikologi, fisik dan interaksi sosial maka fungsi keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dalam upaya peningkatan kualitas hidup dalam kategori psikologis lansia.

Orang tua, dalam hal ini lansia akan mengalami emosi yang lebih positif dari

keluarga fungsional, yang akan membantu mereka membangun sumber daya psikologis individu yang stabil dan efektif, meningkatkan kesejahteraan dan mendorong pertumbuhan pribadi yang menyenangkan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Salah satu fungsi keluarga diantaranya fungsi afektif yang akan memberikan dukungan positif untuk anggota keluarga yang lain. Penelitian Yusselda & Wardani (2016), menunjukkan dukungan keluarga yang tinggi pada lansia akan memberikan kualitas hidup baik.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis artikel penelitian yang kami temukan, kami menarik simpulan bahwa ada beberapa intervensi yang dapat dilakukan dalam upaya-upaya meningkatkan kualitas hidup dari kelompok lansia dari aspek kesehatan psikologi atau mental. intervensi tersebut terdiri dari aktivitas fisik, religius, fungsi keluarga, dukungan keluarga, teman sebaya dan *home based intervention konseling* serta aktivitas fisik, pengaturan pernafasan, psikologi dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Dari banyaknya intervensi yang ditemukan, menurut kami aktivitas fisik dan religi merupakan intervensi yang *aplicable*, mudah, dan ramah yang dapat dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kualitas hidup kelompok usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Andesty, D., & Syahrul, F. (2019). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia di Unit Pelayanan Terpadu (Uptd) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*.
<https://doi.org/10.20473/ijph.v13i2.2018.171-182>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework.

- International Journal of Social Research Methodology: Theory and Practice*.
<https://doi.org/10.1080/136455703200119616>
- Askari, M., Mohammadi, H., Radmehr, H., & Jahangir, A. H. (2018). The effect of spiritual-religious psychotherapy on enhancing quality of life and reducing symptoms of anxiety and depression among the elderly. *Journal of Research on Religion & Health*, 4(2), 29-41
<https://journals.sbmu.ac.ir/en-jrrh/article/view/20682/0>
- Cahyadi, R. (2018). KEEFEKTIFAN BIMBINGAN KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR DALAM MEREDUKSI POLA PIKIR NEGATIF SISWA SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*.
<https://doi.org/10.21009/pip.322.7>
- Festy, P. (2018). *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah - Google Buku*. UM Surabaya Publishing.
- Fitriani, A. (2017). Cognitive Behavior Religious Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Episode. *Cognitive Behavior Religious Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Episode Depresi Pada Pasien Depresi Dengan Gejala Psikotik Proyeksi*.
- Gitlin, L. N., Harris, L. F., Mccoy, M. C., Chernett, N. L., Pizzi, L. T., Jutkowitz, E., Hess, E., & Hauck, W. W. (2013). A home-based intervention to reduce depressive symptoms and improve quality of life in older African Americans: A randomized trial. *Annals of Internal Medicine*.
<https://doi.org/10.7326/0003-4819-159-4-201308200-00005>
- Hermanto, J. (2014). Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*.
- Hutapea, B. (2011). Emotional Intelegence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta. *Jurnal Insan Media Psikologi*.
- Indrayani, & Ronoatmojo, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Jing, L., Jin, Y., Zhang, X., Wang, F., Song, Y., & Xing, F. (2018). The effect of Baduanjin qigong combined with CBT on physical fitness and psychological health of elderly housebound. *Medicine (United States)*.
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000013654>
- Johnson, D.W. & Jhonson, F.P. (1991). *Joining Together: Group theory and group skills*. Fourth Edition. London: Prentice Hall International
- Karim, D. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *JOM*.
- Kristyaningsih, D. (2011). Tingkat Depresi Pada Lansia. *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia*.
- Kusumawardani, A. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi. Didapat pada tanggal 25

- Januari 2021 dari <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2014/08/Hubungan-antara-Dukungan-Sosial-dan-Kualitas-Hidup-pada-Lansia-Penderita-Hipertensi.pdf>
- Livana, Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *NURSCOPE: Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*.
- Lok, N., Lok, S., & Canbaz, M. (2017). The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial. *Archives of Gerontology and Geriatrics*.
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.01.008>
- Lu, C., Yuan, L., Lin, W., Zhou, Y., & Pan, S. (2017). Depression and resilience mediates the effect of family function on quality of life of the elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*.
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.02.011>
- Lucas-Carrasco, R. (2012). The WHO quality of life (WHOQOL) questionnaire: Spanish development and validation studies. *Quality of Life Research*.
<https://doi.org/10.1007/s11136-011-9926-3>
- Lumi, F., Terok, M., & Budiman, F. (2018). Hubungan Derajat Penyakit Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahakitang Kecamatan Tatoareng. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.664>
- Mahadewi, G. A., & Ardani, G. A. I. (2018). Hubungan Tingkat Depresi dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Sosial Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. *E-Jurnal Medika*.
- Mulyati, M., Rasha, R., & Martiatuti, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Lansia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*.
<https://doi.org/10.21009/jkkp.051.01>
- Pramesona, B. A., & Taneepanichskul, S. (2018). The effect of religious intervention on depressive symptoms and quality of life among indonesian elderly in nursing homes: A quasi-experimental study. *Clinical Interventions in Aging*.
<https://doi.org/10.2147/CIA.S162946>
- Priana, A. (2017). Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia (Studi Kasus pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya). *Universitas Siliwangi*, 1(1), 32–39.
- Putri, W. A. R., & Permana, I. (2011). Hubungan antara Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Wirobrajan Yogyakarta. *ARTIKEL PENELITIAN Mutiara Medika*.
- Ratnawati, D., Wahyudi, C. T., & Zetira, G. (2019). Dukungan Keluarga Berpengaruh Kualitas Hidup Pada Lansia dengan Diagnosa Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*.
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i02.229>
- Rohmah, A. I. N., & Bariyah, K. (2015). Kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal keperawatan*, 3(2). doi: 10.22219/jk.v3i2.2589.g3234

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*.
https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18

Terhadap Kualitas Hidup Lansia.
Jurnal Keperawatan.

Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Sari, Y. kArtika. (2018). Upaya untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Melalui Perlahat (Persatuan Lansia Ingin Hidup Sehat) di Desa Jatidowo Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung. *Journal Unusa*.

Syaefullah, R., Fitrianto, E. J., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Pengaruh Latihan Tai Chi Chuan terhadap Keseimbangan Statis pada Lansia di Klub Ying Yang Wushu Cabang Monas Jakarta Pusat. *JURNAL SEGAR*.
<https://doi.org/10.21009/segar.0401.02>

The Joanna Briggs Institute. (2015). The Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual 2015: Methodology for JBI scoping reviews. *Joanne Briggs Institute*.

Utami, A. W., Gusyaliza, R., & Ashal, T. (2018). Hubungan Kemungkinan Depresi dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia di Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
<https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.896>

Yuliati, A., Baroya, N., & Ririanty, M. (2014). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia. *Jurnal Pustaka Kesehatan*.

Yusselda, M., & Wardani, I. Y. (2016). Dampak Dukungan Keluarga

