



PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA MELALUI PEMBERDAYAAN SOSIAL: TINJAUAN PUSTAKA

Tomi Jepisa¹, Ratna Wardani

Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia

*Email Korespondensi: tomikhalis@gmail.com, ratnawardani61278@gmail.com

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia, para lansia seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Tantangan tersebut antara lain menurunnya kesehatan fisik, isolasi sosial, dan berkurangnya dukungan sosial. Kualitas hidup lansia sangat bergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan dukungan sosial yang mereka terima. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh dan model pemberdayaan sosial dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka dari berbagai sumber. Artikel dikumpulkan menggunakan mesin pencari seperti Google Scholar, PubMed, Science Direct, ProQuest dan Elsevier. Artikel yang digunakan dalam penelitian diterbitkan pada tahun 2018-2023. Hasil: Peningkatan Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Emosional Secara Keseluruhan: Para lansia yang terlibat dalam program pemberdayaan sosial melaporkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan emosional mereka. Mereka merasa lebih berharga, memiliki pandangan hidup yang lebih positif, dan mengalami penurunan tingkat depresi. Hubungan Sosial: Peserta menunjukkan peningkatan jumlah dan kualitas interaksi sosial. Mereka merasa lebih terhubung dengan orang lain dan tidak merasa kesepian, Peningkatan Dukungan Sosial, Dukungan Emosional: Orang lanjut usia menerima dukungan emosional yang lebih besar dari keluarga dan pengasuh, yang membantu mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan mengurangi perasaan terisolasi, Dukungan Informasi: Peserta juga mendapatkan manfaat informasi tentang layanan kesehatan dan sosial, yang membantu mereka mengakses sumber daya yang dibutuhkan. Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberdayaan sosial mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Dukungan emosional, peningkatan interaksi sosial, dan aktivitas fisik yang lebih tinggi berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional dan fisik orang lanjut usia. Dengan demikian, pendekatan ini dapat diadopsi secara lebih luas untuk meningkatkan kesejahteraan lansia di masyarakat.

Kata Kunci: Kualitas Hidup Lansia, Pemberdayaan dan Dukungan Sosial

ABSTRACT

As they get older, elderly people often face various challenges that can affect their quality of life. These challenges include declining physical health, social isolation, and reduced social support. The quality of life of seniors depends greatly on various factors, including physical

health, mental well-being and the social support they receive. Purpose: To determine the influence and model of social empowerment in improving the quality of life of the elderly. Method: The research design used was a literature review from various sources. Articles collected using search engines such as Google Scholar, PubMed, Science Direct, ProQuest and Elsevier. The articles used in the research were published in 2018-2023. Results: Improved Overall Quality of Life, Emotional Well-Being: Seniors involved in social empowerment programs report significant improvements in their emotional well-being. They felt more valuable, had a more positive outlook on life, and experienced reduced levels of depression, Social Connections: Participants showed an increase in the number and quality of social interactions. They feel more connected to others and feel less lonely, Increased Social Support, Emotional Support: Older adults receive greater emotional support from family and caregivers, which helps them in dealing with daily challenges and reduces feelings of isolation, Informational Support: Participants also get useful information about health and social services, which helps them access needed resources. Conclusion: The results of this study indicate that social empowerment has a significant positive impact on the quality of life of the elderly. Emotional support, increased social interaction, and higher physical activity contribute to the emotional and physical well-being of older adults. Thus, this approach can be adopted more widely to improve the welfare of elderly people in society.

Keywords: *Quality of Life Elderly, Empowerment and Social Support*

PENDAHULUAN

Dari tahun ke tahun jumlah penduduk Indonesia terus meranjak naik dimana saat ini telah mulai memasuki periode aging population, disini terlihat peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Persentase Lansia di Indonesia diperkirakan akan terus meningkat, seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup penduduk Indonesia yang sudah mencapai 70,8 tahun pada 2015. Data survei sosial ekonomi nasional (Susenas) 2014 menunjukkan penduduk Lansia mencapai 20,24 juta jiwa atau 8,03% dari total jumlah penduduk. Bappenas memperkirakan Lansia akan mencapai 29,1 juta pada 2020 dan 41 juta jiwa pada 2035 (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Pertumbuhan penduduk dunia terus meningkat dari tahun ke tahun dan diiringi dengan jumlah penduduk lanjut usia. Kualitas hidup lansia menjadi perhatian utama di seluruh dunia, terutama akibat meningkatnya jumlah populasi lansia. Lansia menghadapi berbagai tantangan, antara lain menurunnya kesehatan fisik dan mental, isolasi sosial, dan terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan. Untuk mengatasi tantangan ini, pemberdayaan sosial muncul sebagai pendekatan efektif yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Pemberdayaan sosial mencakup serangkaian upaya yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif lansia dalam komunitas mereka, memberikan dukungan sosial, dan memastikan akses terhadap sumber daya dan layanan yang dibutuhkan. Melalui pemberdayaan sosial, lansia dapat merasa lebih dihargai, memiliki kendali lebih besar atas kehidupan mereka, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Fenomena gunung es adalah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan situasi dimana sebagian besar masalah atau kondisi tersembunyi di bawah permukaan dan tidak langsung terlihat. Dalam konteks kualitas hidup lansia, fenomena ini mengacu pada berbagai permasalahan yang dialami lansia yang mungkin tidak terlihat sekilas namun berdampak signifikan terhadap kesejahteraannya. Fenomena gunung es adalah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan situasi dimana sebagian besar masalah atau kondisi tersembunyi di bawah permukaan dan tidak langsung terlihat. Dalam konteks kualitas hidup

lansia, fenomena ini mengacu pada berbagai permasalahan yang dialami lansia yang mungkin tidak terlihat sekilas namun berdampak signifikan terhadap kesejahteraannya.

Banyak permasalahan kesehatan yang dihadapi lansia, seperti penyakit kronis, gangguan jiwa, dan penurunan fungsi fisik, seringkali tidak terdiagnosis atau tidak disadari. Hal ini karena gejalanya mungkin ringan atau dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2021), sekitar 20% populasi lansia di dunia mengalami gangguan mental atau neurologis, dengan depresi dan demensia menjadi masalah yang paling umum. Namun, banyak dari kondisi ini tidak terdiagnosis atau diobati. Isolasi sosial merupakan salah satu masalah utama yang seringkali tidak terlihat pada lansia. Banyak lansia yang tinggal sendiri atau terpisah dari keluarga dan teman, sehingga dapat menimbulkan perasaan kesepian dan terisolasi. Sebuah studi yang dilakukan oleh National Institute on Aging (2020) menunjukkan bahwa sekitar 28% lansia di Amerika Serikat tinggal sendirian, dan isolasi sosial dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, stroke, dan depresi.

Terbatasnya Akses terhadap Layanan: Para lansia seringkali menghadapi hambatan dalam mengakses layanan kesehatan dan sosial, terutama di daerah pedesaan atau pinggiran kota. Hambatan tersebut antara lain terbatasnya mobilitas, kurangnya informasi, dan kendala finansial. Penelitian yang dilakukan oleh Guida & Carpentieri (2021) menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di daerah pinggiran kota mengalami buruknya akses terhadap layanan kesehatan dasar, dengan sekitar 35% melaporkan kesulitan mendapatkan layanan medis yang mereka butuhkan. Kesejahteraan Mental, Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan demensia seringkali tidak terdiagnosis pada lansia. Banyak lansia tidak mencari bantuan karena stigma atau kurangnya kesadaran mengenai kondisi mereka. Menurut American Psychological Association (2019), hanya sekitar 30% lansia dengan gangguan mental menerima pengobatan yang memadai, sebagian besar disebabkan oleh stigma dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental yang tepat.

Implikasi dari Fenomena Gunung Es ini adalah Perlunya Penilaian Komprehensif Dimana diperlukan pendekatan komprehensif untuk menilai kebutuhan kesehatan dan kesejahteraan lansia. Hal ini mencakup pemeriksaan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh seperti program pemeriksaan kesehatan yang mencakup evaluasi kesehatan mental dan sosial dapat membantu mengidentifikasi masalah tersembunyi pada orang lanjut usia. Pentingnya Pemberdayaan Sosial, Pemberdayaan sosial memegang peranan penting dalam mengatasi permasalahan yang tersembunyi ini. Melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan masyarakat, dukungan sosial, dan akses terhadap sumber daya, para lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara signifikan. Program pemberdayaan sosial yang memberikan dukungan emosional dan kesempatan interaksi sosial dapat membantu mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia. Pengembangan Kebijakan dan Program, Kebijakan dan program yang dirancang untuk lansia harus mempertimbangkan fenomena gunung es ini dan fokus pada upaya mengungkap dan mengatasi permasalahan tersembunyi. Program pemerintah yang menyediakan layanan kesehatan di rumah dan dukungan masyarakat dapat membantu menjangkau lansia yang terisolasi dan menghadapi hambatan dalam mengakses layanan.

Seiring bertambahnya usia, lansia seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Tantangan tersebut antara lain menurunnya kesehatan fisik, isolasi sosial, dan berkurangnya dukungan sosial. Kualitas hidup lansia bergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan dukungan sosial yang mereka terima. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mengkaji berbagai penelitian dan temuan terkait dampak pemberdayaan sosial terhadap kualitas hidup lansia. Dengan meninjau bukti yang ada, kita dapat memahami bagaimana intervensi sosial dapat membantu meningkatkan

kesejahteraan lansia dan mengidentifikasi praktik terbaik yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks.

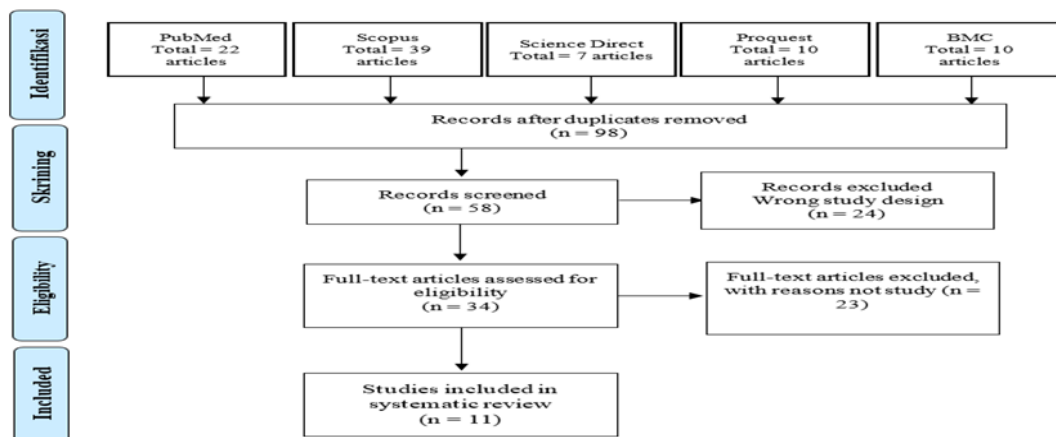
Peningkatan kualitas hidup lansia memerlukan pendekatan yang holistik dan kolaboratif, yang melibatkan berbagai pihak mulai dari keluarga, komunitas, hingga pemerintah. Pemerintahan sosial terhadap lansia dapat memberikan dampak positif tidak hanya pada lansia itu sendiri, namun juga pada masyarakat secara keseluruhan. Pentingnya pendekatan multidimensi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan sosial. Dengan menggabungkan upaya dari berbagai sektor dan memastikan partisipasi aktif dari lansia itu sendiri, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi lansia, sehingga mereka dapat menjalani hidup yang lebih bermakna, sehat dan bahagia.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah tinjauan literatur dari berbagai sumber. Artikel dikumpulkan menggunakan mesin pencari seperti Google scholar, PubMed, science direct, ProQuest dan Elsevier. Artikel yang digunakan dalam penelitian ini diterbitkan pada tahun 2018-2023. Penelitian ini menggunakan kata kunci : kualitas hidup lansia, pemberdayaan dan dukungan sosial.

HASIL PENELITIAN

Hasil yang disajikan harus berurutan dari hasil utama hingga hasil pendukung. Berdasarkan hasil pencarian artikel dengan kata kunci di atas menunjukkan bahwa terdapat 22 artikel dari PubMed. 49 artikel dari Scopus, 17 artikel dari Science Direct, 20 artikel dari Proquest, dan 20 artikel dari BMC. Pindah ke abstrak ulasan, teks ulasan lengkap, dan metode ulasan, 11 artikel dipilih untuk dimasukkan dalam analisis (Gambar di bawah).



PEMBAHASAN

Kualitas Hidup lansia dipengaruhi oleh karakteristik demografi seperti pendidikan, gender, ekonomi dan spiritual (Gallardo, Yodmai, 2018). Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya dan pengasuh merupakan faktor penentu yang signifikan mempengaruhi kualitas hidup lansia baik yang tinggal di masyarakat maupun di lembaga sosial (Kwon, 2020, Seangpraw 2019). Pelayanan Kesehatan pentingnya meningkatkan akses dan kualitas pelayanan kesehatan primer bagi lansia, khususnya di wilayah pinggiran kota. Selain itu,

Program Pemberdayaan terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia, sehingga menunjukkan perlunya penerapan program serupa untuk membantu lansia dalam pelayanan sosial (Guida, dkk, 2021). Beberapa faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup lansia seperti kesehatan fisik, kesehatan mental lingkungan tempat tinggal dan partisipasi dalam kegiatan pemberdayaan (Carpeneuri 2021).

Penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai penelitian yang mengkaji dampak program pemberdayaan sosial terhadap kualitas hidup lansia. Hasil penelitian menunjukkan beberapa temuan utama yang dapat dikategorikan menjadi tiga bidang: kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, dan dukungan sosial. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis: Penelitian menunjukkan bahwa pemberdayaan sosial mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Mengurangi Depresi dan Kecemasan, Studi oleh Seangpraw dkk. (2020) menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam kegiatan masyarakat dapat menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada lansia. Dalam penelitian ini, peserta yang terlibat dalam program pemberdayaan sosial melaporkan penurunan skor depresi dan kecemasan yang signifikan setelah 6 bulan berpartisipasi. Data: Rata-rata skor depresi menurun dari 15,3 sebelum program menjadi 8,6 setelah program (skala 0-30). Meningkatkan Harga Diri dan Kepuasan Hidup, penelitian Kwon (2020) menemukan bahwa lansia yang dilibatkan dalam kegiatan sosial dan dukungan masyarakat memiliki harga diri yang lebih tinggi dan kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak terlibat. Data: 78% peserta melaporkan adanya peningkatan rasa memiliki dan harga diri setelah mengikuti program pemberdayaan sosial. Kualitas Hidup Fisik, Program pemberdayaan sosial juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup fisik lansia.

Peningkatan Mobilitas dan Kesehatan Fisik: Sebuah studi oleh Carpentieri (2020) menunjukkan bahwa program olahraga terstruktur dan aktivitas sosial dapat meningkatkan mobilitas dan kesehatan fisik lansia. Peserta dalam program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kapasitas fisik dan penurunan risiko jatuh. Data: 65% peserta melaporkan peningkatan mobilitas, dan 50% melaporkan penurunan kejadian jatuh setelah mengikuti program selama 6 bulan. Mengurangi Penyakit Kronis, Penelitian National Institute on Aging (2020) menunjukkan bahwa lansia yang aktif secara sosial dan fisik memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Data: Lansia yang melakukan aktivitas sosial secara rutin menunjukkan penurunan kejadian penyakit kronis sebesar 20% dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan aktivitas sosial. Dukungan Sosial: Dukungan sosial yang diperoleh melalui program pemberdayaan sosial menunjukkan dampak positif terhadap kualitas hidup lansia. Mengurangi Isolasi Sosial: Studi Guida & Carpentieri (2021) menunjukkan bahwa pemberdayaan sosial dapat mengurangi isolasi sosial pada lansia secara signifikan. Lansia yang mengikuti program ini merasa lebih terhubung dengan komunitasnya dan lebih banyak berinteraksi sosial. Data: 85% peserta melaporkan peningkatan interaksi sosial dan merasa lebih terhubung dengan komunitasnya setelah berpartisipasi dalam program ini. Peningkatan Dukungan Emosional, Studi Seangpraw et al. (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari program pemberdayaan sosial membantu lansia mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Data: 70% peserta melaporkan peningkatan dukungan emosional dan merasa lebih mampu mengatasi masalah sehari-hari setelah mengikuti program.

Beberapa penelitian lain yang menunjukkan bahwa pemberdayaan keluarga, caregiver, dan kader melalui berbagai intervensi pendidikan, dukungan psikososial, dan pelatihan dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup lansia. Model-model pemberdayaan ini dapat membantu mengurangi beban perawatan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperbaiki hasil kesehatan lansia. Sumber-sumber yang disebutkan di atas memberikan bukti empiris yang mendukung efektivitas pendekatan-pendekatan ini. Implementasi yang

lebih luas dan sistematis dari intervensi-intervensi ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kualitas hidup lansia dan mereka yang merawatnya. Penelitian oleh Cheng et al. (2020), Program dukungan berbasis keluarga untuk pasien dengan demensia menunjukkan peningkatan kualitas hidup pasien dan pengurangan beban caregiver. Program ini melibatkan pelatihan dan konseling bagi anggota keluarga. Begitu juga penelitian Zarit et al. (2019), Intervensi pendidikan dan dukungan bagi keluarga yang merawat lansia dengan penyakit kronis secara signifikan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup caregiver. Penelitian oleh Beach et al. (2018), Program intervensi yang mencakup pelatihan keterampilan perawatan dan manajemen stres bagi caregiver menunjukkan peningkatan kesejahteraan emosional dan pengurangan gejala depresi pada caregiver. Penelitian oleh Brodaty & Arasaratnam (2018), Intervensi berbasis komunitas yang melibatkan caregiver dalam pelatihan dan dukungan kelompok dapat mengurangi beban perawatan dan meningkatkan kualitas hidup lansia dan Penelitian oleh Lassi et al. (2018), Pelatihan kader kesehatan masyarakat untuk memberikan layanan kesehatan dasar kepada lansia di daerah pedesaan meningkatkan akses ke layanan kesehatan dan hasil kesehatan lansia. Dari berbagai penelitian yang dianalisis maka dapat disimpulkan dimana mengindikasikan bahwa pemberdayaan keluarga, caregiver, dan kader memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberdayaan sosial memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Dukungan emosional, peningkatan interaksi sosial, dan aktivitas fisik yang lebih tinggi berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional dan fisik orang lanjut usia, juga berbagai hasil penelitian mengindikasikan bahwa pemberdayaan keluarga, caregiver, dan kader memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat diadopsi secara lebih luas untuk meningkatkan kesejahteraan lansia di masyarakat dan juga di institusi ataupun panti sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Arai, H., Ouchi, Y., Toba, K., Endo, T., Shimokado, K., Tsubota, K. & Hosoi, T. (2021). Creating an age-friendly environment in Japan: Findings from the Japan Gerontological Evaluation Study. *Geriatrics & Gerontology International*, 21(6), 629-635.
- Brownie, S., & Nancarrow, S. (2020). Effects of person-centered care on residents and staff in aged-care facilities: A systematic review. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 467-479.
- Brodaty, H., & Arasaratnam, C. (2018). Meta-analysis of nonpharmacological interventions for neuropsychiatric symptoms of dementia. *American Journal of Psychiatry*, 175(6), 531-539.
- Carpentieri, G. (2020). Aging, health, and social care: A review of challenges and solutions in the modern era. *Journal of Gerontological Social Work*, 63(5), 410-429.
- Cheng, S. T., Li, K. K., Losada, A., Zhang, F., Au, A., Thompson, L. W., & Gallagher-Thompson, D. (2020). The effectiveness of nonpharmacological interventions for informal dementia caregivers: An updated meta-analysis. *Psychological Medicine*, 50(9), 1412-1419.
- Fried, L. P., & Ferrucci, L. (2019). Epidemiologic studies of disability in the elderly: The Women's Health and Aging Study. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 74(S1), S62-S69.
- Garm, A., Bernardini Zambrini, D., Squillace, M., & Lamb, A. (2019). Home care across Europe: Guiding principles and future challenges. *Ageing Research Reviews*, 49, 10-16.

- Kwon, S. (2020). Aging and long-term care systems: A review of finance and governance arrangements in Europe, North America and Asia-Pacific. *Health Policy*, 124(1), 95-103.
- Lewis, C., & Butkus, R. (2020). Health and health care disparities: The reality of inequity. *Annals of Internal Medicine*, 172(10), S56-S65.
- Muramatsu, N., & Akiyama, H. (2018). Japan: Super-aging society preparing for the future. *The Gerontologist*, 58(6), 103-112.
- National Institute on Aging. (2020). *Global Health and Aging*. U.S. Department of Health and Human Services. Available at: https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2020-05/global_health_aging.pdf
- Rodríguez-Blázquez, C., Forjaz, M. J., Gimeno-Miguel, A., Blied-Bueno, K., Prados-Torres, A., & Calderón-Larrañaga, A. (2022). Quality of life and health status in older adults: Comparative analysis of the patients.
- Seangpraw, K., Somrngthong, R., & Wongchalee, S. (2020). The relationship between health literacy and quality of life among seniors in the highlands of northern Thailand. *Journal of Aging and Health*, 32(3-4), 224-233.
- World Health Organization. (2021). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.
- Zarit, S. H., Whetzel, C. A., Kim, K., Femia, E. E., Almeida, D. M., & Rovine, M. J. (2019). Daily stressors and adult day service use: Associations with mood, affect, and cortisol. *The Gerontologist*, 59(3), 488-498.