

HIDUP BERKUALITAS DARI PERSPEKTIF LANSIA

Wikan Ardiningrum*

Hidup lansia yang berkualitas merupakan tujuan dari perawatan lansia. Meskipun lansia mengalami perubahan kondisi fisiologis akibat penuaan, sakit kronis, kehilangan orang terdekat, kesepian, gangguan mental atau perubahan kondisi lainnya; akan tetap ada yang bisa diusahakan supaya hidup mereka tetap berkualitas.

Hidup berkualitas adalah kondisi sejahtera lahir dan batin yang ditandai dengan keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, hubungan sosial yang bermakna, serta kepuasan batin dan makna hidup. Hidup berkualitas bukan sekadar tentang kekayaan materi, melainkan persepsi individu atas pencapaian tujuan, harapan, dan standar hidup seorang individu.

Bagaimana hidup yang berkualitas dilihat dari perspektif lansia? Penelitian yang dilakukan van Leeuwen KM, et al. (2019) terdapat 9 domain kualitas hidup menurut lansia, yaitu kesehatan, otonomi, peran dan aktivitas, relasi, sikap dan adaptasi, kenyamanan emosional, spiritualitas, rumah dan lingkungan sekitar, dan keamanan finansial.

Lansia berpendapat bahwa sehat merupakan elemen paling utama dari kualitas hidup. Sehat ditentukan dari sejauh mana lansia merasa bugar; tidak mengalami gangguan kesehatan fisik, mental maupun kognitif. Keterbatasan fungsi sehari-hari akibat gangguan kesehatan dapat menurunkan kualitas hidup lansia.

Lansia masih ingin memiliki rasa otonomi yang berarti mampu mengelola diri sendiri, mempertahankan martabat, dan tidak merasa menjadi beban. Banyak lansia ingin tetap mandiri selama mungkin, karena dengan mandiri lansia dapat merasakan kebebasan dan menikmati hidup, dapat bersosialisasi, pergi ke luar rumah, dan melakukan apa yang mereka inginkan. Kemandirian juga berkontribusi terhadap rasa kendali. Meskipun lansia menghargai bantuan dan dukungan yang mereka terima, lansia sering menunjukkan bahwa mereka takut menjadi beban bagi orang lain.

Lansia ingin tetap mempunyai peran dan aktivitas, karena hal itu akan membawa rasa berharga, gembira dan rasa ikut terlibat. Lansia menjadi aktif secara mental, mengikuti perkembangan sekitar dan merasa terhubung dengan dunia di sekitarnya. Selain itu, lansia masih ingin bisa membantu orang lain. Semua ini akan membuat mereka merasa berharga dan nyaman dengan dirinya sendiri.

Lansia yang memiliki relasi dekat dengan orang lain, akan merasa didukung dan mempunyai arti bagi orang lain. Lansia yang dekat dengan orang lain, misal dengan pasangan, anak, cucu dapat memunculkan rasa dimiliki, keintiman, dicintai dan dihargai. Selain itu, dengan berelasi, lansia memiliki kesempatan untuk mendukung dan membantu orang lain.

Lansia berpendapat kualitas hidup berkaitan erat dengan kemampuan lansia untuk melihat sisi positif dalam kehidupan, menikmati hidup, berbahagia dengan hal-hal kecil, memanfaatkan hidup sebaik-baiknya, dan mempertahankan selera humor, optimisme, dan rasa ingin tahu. Kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di masa lansia juga akan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Lansia senang jika merasa dirinya nyaman secara emosional, merasa damai. Tidak diganggu oleh rasa khawatir atau cemas, merasa bahagia, tidak merasa kesepian atau terisolasi, dan tidak terganggu oleh peristiwa-peristiwa masa lampau.

Aspek religius dan spiritual akan membantu lansia dalam menerima disabilitasnya atau tekanan psikologis, menghadapi perubahan dan merasa puas dengan kehidupannya. Keimanan dapat memberikan lansia kenyamanan, ketenangan pikiran, dan rasa mempunyai makna serta tujuan dalam hidupnya. Kegiatan sukarela serta mengambil bagian dalam kegiatan keagamaan, misal pergi ke tempat ibadah, merupakan salah satu cara lansia untuk tetap aktif dan terlibat secara sosial.

Lansia akan merasa aman tinggal di rumah dan tinggal di lingkungan yang menyenangkan, serta mudah diakses. Rumah bukan sekedar tempat tinggal bagi seorang lansia, namun rumah merupakan tempat yang menyenangkan dengan benda-benda yang familiar dan penting, serta tempat berbagi norma, sejarah dan nilai-nilai. Memiliki tetangga yang ramah dan lingkungan yang terasa akrab bagi lansia akan menimbulkan rasa aman bagi dirinya. Kemudahan akses ke lingkungan sekitar akan memudahkan lansia ikut berpartisipasi dalam kehidupan di masyarakat.

Keamanan finansial, tidak merasa dibatasi oleh situasi keuangan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Keuangan yang cukup, tidak terbatas untuk membeli bahan-bahan pokok, juga dapat memberikan rasa kebebasan bagi lansia, misal untuk berekreasi, beraktivitas, atau kegiatan tambahan lainnya.

Pemahaman akan makna hidup yang berkualitas dari perspektif lansia; dapat menjadi acuan bagi keluarga, masyarakat, tenaga kesehatan, maupun pihak-pihak yang terkait dalam memberikan perawatan kepada lansia.

***SELAMAT HARI LANJUT USIA NASIONAL 29 MEI 2026.
LANSIA SEHAT DAN MANDIRI UNTUK INDONESIA BERDAYA.***

Referensi:

van Leeuwen KM, van Loon MS, van Nes FA, Bosmans JE, de Vet HCW, Ket JCF, et al. (2019) What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. *PLoS ONE* 14(3): e0213263. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213263>

*) Konsultan Psikiatri Geriatri RS Jiwa Grhasia DIY

