

**HUBUNGAN PERAWATAN DIRI DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA
DI DUSUN KEMBANG KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA**

Maryati Fatukaloba¹, Nasiatul Aisyah Salim²

⁽¹⁾Program Studi Keperawatan, STIKES Wira Husada, Yogyakarta

⁽²⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang,

*email: nasiatul.aisyah@fikes.unsika.ac.id

ABSTRAK

Populasi lansia di dunia semakin meningkat. Pada 2050, 80 % lansia akan tinggal di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sehingga menjadi tantangan karena usia tua menjadi masalah ketika lansia tidak dapat melakukan hal-hal dasar. Perawatan diri (*self care*) sering digunakan sebagai indeks untuk mengukur kapasitas fungsional pada lansia. *Self care* didefinisikan sebagai tugas sehari-hari yang dibutuhkan dalam mempertahankan kehidupan mandiri atau bertahan hidup. Penurunan aktivitas hidup sehari-hari atau *self care* tidak hanya berdampak negatif pada kesejahteraan fisik namun juga kesejahteraan sosial, emosional dan mental lansia. Aktivitas ketergantungan hidup sehari-hari memiliki korelasi dengan kualitas hidup yang buruk. Sehingga perlu memastikan kualitas hidup yang lebih baik untuk lansia terutama karena lansia lebih rentan terhadap penyakit. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self care* dengan kualitas hidup lansia. Jenis penelitian adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi adalah lansia berusia 60 tahun keatas sebanyak 85 orang di Dusun Kembang, Desa Wonokerto, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner *self care* dan kualitas hidup dari *instrument the world health organization's quality of life*. Analisis data dengan uji spearman rank. Hasil penelitian menjelaskan ada hubungan *self care* dengan kualitas hidup lansia. Saran penelitian ini perlu adanya resiliensi bagi lansia seperti konsep diri, harga diri, mengatasi emosi, dukungan sosial, keluarga dan masyarakat, dan tujuan hidup.

Kata kunci: *Self care*, Kualitas Hidup, Lansia

ABSTRACT

The world's elderly population is increasing. By 2050, 80 % of the elderly will live in middle and low-income countries. So it becomes a challenge because old age becomes a problem when the elderly cannot do basic things. Self-care is often used as an index to measure functional capacity in the elderly. Self-care is often used as an index to measure functional capacity in the elderly. The decrease in activities of daily living or self-care not only has a negative impact on physical well-being but also on the social, emotional, and mental well-being of the elderly. Dependent activities of daily living have a correlation with poor quality of life. So it is necessary to ensure a better quality of life for the elderly, especially because the elderly are more susceptible to disease. The purpose of the study was to determine the relationship between self-care and the quality of life of the elderly. This type of research is an analytic observational study with a cross-sectional design. The population is the elderly aged 60 years and over as many as 85 people in Kembang Hamlet, Wonokerto Village, Yogyakarta. The sampling technique is total sampling. The data

collection techniques used self care and quality-of-life questionnaires from the world health organization's quality-of-life instrument. Data analysis with Spearman rank test. The results of the study explain that there is a relationship between self-care and the quality of life of the elderly. Suggestions for this study need resilience for the elderly such as self-concept, self-esteem, coping with emotions, social support, family and community, and life goals.

Keywords: *Self-care, quality of life, Elderly*

PENDAHULUAN

Dunia sedang mengalami proses transisi sosio demografi dengan kelompok usia pertumbuhan tercepat adalah mereka yang berusia diatas 60 tahun sehingga populasi lansia di dunia semakin meningkat. Menurut WHO antara tahun 2015 dan 2050, populasi lansia hampir dua kali lipat dari 12 % menjadi 22 % di seluruh dunia. Pada 2050, 80 % lansia akan tinggal di Negara berpenghasilan menengah dan rendah (Mahdizadeh & Solhi, 2018). Secara global, penuaan merupakan tantangan besar karena dapat mempengaruhi pembangunan Negara, membawa perubahan ekonomi dan social (Pan et al., 2017). Status kesehatan lansia pun memiliki tantangan yang unik karena berbagai dimensi mempengaruhi dengan bertambahnya usia. Usia tua menjadi masalah ketika perubahan fisik dan mental yang dibawa lansia membuat mereka tidak dapat melakukan hal-hal dasar.

Fungsi fisik diakui sebagai indikator penting kesehatan dan kualitas hidup pada lansia. Perawatan diri (*self care*) sering digunakan sebagai indeks untuk mengukur kapasitas fungsional pada lansia. Pemeliharaan kapasitas fungsional yang baik menjadi komponen penting dari keberhasilan penuaan (Storeng et al., 2018). *Self care* didefinisikan sebagai tugas sehari-hari yang dibutuhkan dalam mempertahankan kehidupan mandiri atau bertahan hidup. Studi menemukan hubungan yang signifikan antara kecacatan *self care* dengan kualitas hidup lansia. Penurunan aktivitas hidup sehari-hari tidak

hanya berdampak negatif ada kesejahteraan fisik namun juga kesejahteraan sosial, emosional dan mental lansia (Medhi et al., 2019).

Kualitas hidup merupakan konsep komprehensif yang melibatkan tidak hanya kesehatan fisik namun juga keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan social, kepercayaan pribadi dan karakteristik lain yang terlibat dalam lingkungan individu, termasuk sistem nilai yang melibatkan tujuan, harapan, standar dan kekhawatiran. Faktor yang dapat mempengaruhi persepsi kualitas hidup seseorang seperti keadaan kesehatan, factor social ekonomi, gaya hidup. Studi menjelaskan ada hubungan antara faktor kesehatan fisik, psikologi/spiritual, sosial dan ekonomi dan keluarga terhadap kualitas hidup lansia (Hayulita et al., 2018). Menjadi tantangan kesehatan untuk memastikan kualitas hidup yang lebih baik untuk lansia karena lansia lebih rentan terhadap penyakit.

Yogyakarta menjadi provinsi dengan jumlah lansia tertinggi di Indonesia sebesar 12,48%. Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, jumlah lansia tahun 2019 sebanyak 1.288.184 jiwa yang mana Kabupaten Sleman menduduki peringkat pertama dengan jumlah 363.453 jiwa. Lima besar Puskesmas di Kabupaten Sleman yang memiliki jumlah lansia terbanyak yaitu Puskesmas Turi (8.501 jiwa), Puskesmas Kalasan (8.013 jiwa), Puskesmas Seyegan (7.974 jiwa), Puskesmas Sleman (7.685 jiwa) dan Puskesmas Ngaglik I (6.971

jiwa). Berdasarkan data Puskesmas Turi di Kabupaten Sleman Tahun 2020, Dusun Kembang memiliki jumlah lansia tertinggi sebanyak 85 lansia. Hasil studi pendahuluan wawancara dengan petugas Puskesmas Turi bagian data lansia merekomendasikan Dusun Kembang untuk dilakukan penelitian. Sedangkan hasil studi pendahuluan wawancara dengan kader Dusun Kembang menjelaskan bahwa sebagian besar lansia tidak pergi ke posyandu karena kesibukan berkebun dan kelemahan fisik sehingga jarang mengikuti kegiatan dan bersosialisasi.

Dusun Kembang, Desa Wonokerto berada di Kabupaten Sleman yang mana telah memiliki pos pelayanan terpadu untuk lansia. Kegiatan posyandu diadakan secara rutin satu bulan sekali (setiap hari rabu) untuk mendapatkan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kesehatan oleh petugas dari Puskesmas. Penyuluhan yang diberikan umumnya mengenai penyakit yang seringkali diderita oleh lansia seperti hipertensi, asam urat dan diabetes.

METODE

Jenis penelitian adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan bulan April 2021 di Dusun Kembang Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten. Populasi adalah lansia berusia 60 tahun keatas sebanyak 85 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah di uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner variabel *Self care* berjumlah 10 pertanyaan (makan, mandi, berdandan, berpakaian, buang air besar, buang air kecil, penggunaan toilet, berpindah dari tempat tidur ke kursi, mobilisasi dan naik turun tangga). Sedangkan kuesioner variabel kualitas hidup menggunakan *instrument the world health organization's quality of life* (WHOQOL). Analisis data menggunakan uji *spearman rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian di Dusun Kembang, Desa Wonokerto, Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman, Yogyakarta

No.	Karakteristik	f	%
1.	Usia		
	60 – 70	56	65,9
	71 – 90	28	32,9
	>90 tahun	1	1,2
2.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	45	52,9
	Perempuan	40	47,1
3.	Pendidikan		
	SD	38	44,7
	SMP	15	17,6
	SMA	24	28,2
	SI	8	9,4
4.	Tinggal bersama Anak		
	Ya	72	84,7
	Tidak	13	15,3
5.	Memiliki Suami/Istri yang Masih Hidup		
	Ya	63	74,1
	Tidak	22	25,9
6.	Riwayat Penyakit		
	Tidak ada	22	25,2
	Hipertensi	35	41,2
	Diabetes	5	5,9
	Melitus		
	Stroke	8	9,4
	Jantung	1	1,2
Lain-lain	14	17,1	

Tabel 1 menjelaskan bahwa 65,9 % responden berusia 60-70 tahun, 52,9 % responden berjenis kelamin laki-laki, 44,7 % responden berpendidikan SD, 84,7 % responden tinggal bersama anak, 74,1 % responden masih memiliki pasangan hidup, dan 41,2 % responden memiliki riwayat penyakit hipertensi.

Tabel 2. Analisis Univariat Variabel Self Care di Dusun Kembang, Desa Wonokerto, Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman, Yogyakarta

Variabel Self Care	f	%
Tergantung Semua	2	2,4
Tergantung Sebagian	7	8,2
Mandiri	76	89,4
Total	85	100

Tabel 2 menjelaskan bahwa 89,4 % responden memiliki self care mandiri, 8,2 % responden memiliki self care tergantung sebagian dan 2,4 % responden memiliki self care tergantung semua.

Tabel 3. Analisis Univariat Variabel Kualitas Hidup di Dusun Kembang, Desa Wonokerto, Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman, Yogyakarta

Variabel Kualitas Hidup	f	%
Tidak Baik	19	22,4
Baik	66	77,6
Total	85	100

Tabel 3. menjelaskan bahwa 77,6 % responden memiliki kualitas hidup yang baik dan 22,4 % responden memiliki kualitas hidup yang tidak baik.

Tabel 4. Hubungan Self Care dengan Kualitas Hidup Lansia di Dusun Kembang, Desa Wonokerto, Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman, Yogyakarta

Self Care	Kualitas Hidup		Total	Sig	Koefisien Korelasi
	Tidak Baik	Baik			
Tergantung Semua	2	0	2	0,009	0,283
Tergantung Sebagian	3	4	4		
Mandiri	14	62	62		
Total	19	66	85		

Tabel 4. menjelaskan bahwa ada hubungan antara self care dengan kualitas hidup lansia.

Kondisi penduduk lansia menjadi perhatian yang semakin meningkat karena meningkatnya jumlah penyakit pada lansia (Organization, 2015). Orang dewasa yang lebih tua memiliki setidaknya satu penyakit kronis dan banyak yang memiliki beberapa kondisi. Sehingga kemungkinan ada perubahan dalam kesehatan dan kualitas hidup lansia (Stanhope & Lancaster, 2019). Pada penelitian ini sebanyak 74,8 % responden memiliki riwayat penyakit diantaranya hipertensi, diabetes mellitus, stroke, jantung dan lain-lain. Studi menjelaskan bahwa kualitas hidup lansia dengan hipertensi ditentukan oleh self efficacy, self care management dan kepatuhan dalam proses pengobatan yang dijalani (Prabasari, 2021).

Mahdizadeh et al menjelaskan bahwa

self care adalah salah satu aspek penting dari gaya hidup sehat. Orang-orang dengan tingkat perawatan diri yang tinggi karena memperhatikan perawatan kesehatannya. Selain itu, self care yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi biaya. Dampak self care yang berkelanjutan dapat mencegah penyakit komplikasi akut dan kronis atau menunda timbulnya penyakit. Studi menjelaskan bahwa self care adalah cara paling penting untuk mencegah penyakit kronis (Salimi et al., 2022). Aktif secara fisik membantu mengurangi masalah psikososial dan kesehatan terutama untuk penyakit jantung, diabetes dan obesitas. Selain itu, aktif secara fisik meningkatkan harapan hidup dan menenangkan. Namun, fungsi fisik dan mental yang buruk akan menjadikannya bergantung pada bantuan orang lain (De Souza et al., 2018).

Berkurangnya kemampuan untuk beraktivitas pada lansia dihadapkan pada kekurangan kebutuhan dasar yang akan mempengaruhi status kesehatan (Bath & Kumar, 2017). Pada penelitian ini, ada 22 responden yang memiliki self care mandiri dan tidak memiliki riwayat penyakit. Sedangkan 33 responden dengan riwayat penyakit hipertensi memiliki self care mandiri. Selain itu, pada penelitian ini, responden yang memiliki self care tergantung semua adalah responden yang memiliki riwayat penyakit stroke dan responden yang memiliki self care ketergantungan sebagian adalah responden yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, stroke, asma, fraktur dan syaraf.

Lansia dengan kualitas hidup yang sangat baik memiliki ciri-ciri sedikit penyakit, tingkat perawatan diri yang baik, fungsi fisik dan mental yang terpelihara, kepatuhan terhadap aktivitas fisik, berpartisipasi sosial dan tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa 42,4 % responden puas dengan tidurnya dan 45,9 % responden selalu memiliki perasaan negatif seperti

keseharian, putus asa, cemas dan depresi. Studi menjelaskan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor protektif terhadap kecemasan dan depresi pada lansia (de Oliveira et al., 2019). Oleh karena itu, perlunya resiliensi di hari tua menjadi elemen penting seperti konsep diri, harga diri, mengatasi emosi, mendapatkan dukungan sosial, keluarga dan masyarakat, dan tujuan hidup (Fontes & Neri, 2015). Studi menjelaskan bahwa ada hubungan antara hubungan sosial dengan kualitas hidup pada lansia (Bahramnezhad et al., 2017). Studi menjelaskan ada korelasi positif yang signifikan tinggi antara kualitas hidup dengan tiap dimensi dari dukungan sosial (keluarga, teman dan orang terdekat) yang dirasakan (Mahmoud et al., 2017).

Beberapa studi terkait kualitas hidup lansia. Studi menjelaskan bahwa kualitas hidup pada dimensi fisik dan mental laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Selain itu, kualitas hidup lebih tinggi berada pada kesehatan fisik dan mental orang yang menikah dan memiliki pendidikan tinggi (Cheraghi et al., 2022). Namun pada penelitian ini, responden perempuan mempunyai kualitas hidup yang lebih baik daripada laki-laki. Studi menerangkan bahwa level aktivitas fisik yang tinggi dan tidak adanya status hipertensi berhubungan dengan kualitas hidup lansia (Syamsumin, 2018). Studi menjelaskan bahwa ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia (Ariyanto et al., 2020). Studi menjelaskan bahwa ada hubungan pendidikan, pekerjaan, dan dukungan keluarga terhadap kualitas hidup lansia (Indrayani & Ronoatmodjo, 2018). Studi menjelaskan bahwa kepuasan hidup memiliki efek positif pada kualitas hidup pada lansia (Aydiner Boylu & GÜNAY, 2017). Studi menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan waktu luang lansia berpengaruh terhadap kualitas hidup, status psikososial dan status kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk

melakukan kegiatan rekreasi bagi lansia (Lim & Lee, 2016).

Beberapa studi terkait self care. Studi menjelaskan bahwa baiknya tingkat self care lansia dikarenakan tingkat pendidikan, efisiensi ekonomi dan gaya hidup efektif terhadap perawatan diri (Bagheri Nesami et al., 2016). Studi menjelaskan bahwa adanya perilaku self care karena adanya literasi kesehatan dan pencarian informasi kesehatan (Mahdizadeh & Solhi, 2018). Studi menjelaskan jenis kelamin, ekonomi, tingkat pendidikan dan usia secara signifikan berhubungan dengan perilaku self care. Dan hambatan yang dirasakan, efikasi diri dan keparahan yang dirasakan adalah penentu perilaku (Azadbakht et al., 2022).

SIMPULAN

Ada hubungan antara self care dengan kualitas hidup lansia di Dusun Kembang, Desa Wonokerto, Sleman Yogyakarta sehingga semakin baik self care maka akan semakin baik kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145–151.
- Aydiner Boylu, A., & GÜNAY, G. (2017). LIFE SATISFACTION AND QUALITY OF LIFE AMONG THE ELDERLY: MODERATING EFFECT OF ACTIVITIES OF DAILY LIVING. *Turkish Journal of Geriatrics/Türk Geriatri Dergisi*, 20(1).
- Azadbakht, M., Garmaroodi, G., Tanjani, P. T., Sahaf, R., Shojaeizade, D., & Gheisvandi, E. (2022). Health promoting self-care behaviors and its related factors in elderly: application of health belief model. *Journal of Education And Community Health*, 1(2), 20–29.

- Bagheri Nesami, M., Ardeshiri, M., & Holari, B. (2016). Self-care behavior and its related factors in the community-dwelling elderlies in Sari, 2014. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*, 4(4).
- Bahramnezhad, F., Chalik, R., Bastani, F., Taherpour, M., & Navab, E. (2017). The social network among the elderly and its relationship with quality of life. *Electronic Physician*, 9(5), 4306.
- Bhat, S., & Kumar, S. (2017). Study on health care seeking behavior among elderly in rural area. *Int J Med Sci Public Health*, 6(2), 350–352.
- Cheraghi, P., Eskandari, Z., Bozorgmehr, S., Zanjari, N., & Cheraghi, Z. (2022). Quality of Life and its related factors among elderly people. *Journal of Education and Community Health*, 6(3), 145–151.
- De Oliveira, L. da S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41, 36–42.
- De Souza, L. N. N., De Carvalho, P. H. B., & Ferreira, M. E. C. (2018). Quality of life and subjective well-being of physically active elderly people: a systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1615–1623.
- Fontes, A. P., & Neri, A. L. (2015). Resiliência e velhice: revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20, 1475–1495.
- Hayulita, S., Putra, A. B. Y., & Sari, A. N. (2018). Faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia. *'AFIYAH*, 5(2).
- Indrayani, I., & Ronoatmodjo, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di desa Cipasung kabupaten Kuningan tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69–78.
- Lim, H. Y., & Lee, S. M. (2016). A study exploring the relationship between leisure needs and perception of psycho-social aging among older adults. *The Journal of the Korea Contents Association*, 16(10), 96–107.
- Mahdizadeh, M., & Solhi, M. (2018). Relationship between self-care behaviors and health literacy among elderly women in Iran, 2015. *Electronic Physician*, 10(3), 6462.
- Mahmoud, A. S., Berma, A. E., & Gabal, S. A. A. S. (2017). Relationship between social support and the quality of life among psychiatric patients. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 1(2), 57–75.
- Medhi, G. K., Sarma, J., Pala, S., Bhattacharya, H., Bora, P. J., & Visi, V. (2019). Association between health related quality of life (HRQOL) and activity of daily living (ADL) among elderly in an urban setting of Assam, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(5), 1760.
- Organization, W. H. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
- Pan, C.-W., Ma, Q., Sun, H.-P., Xu, Y., Luo, N., & Wang, P. (2017). Tea consumption and health-related quality of life in older adults. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 21(5), 480–486.
- Prabasari, N. A. (2021). SELF EFFICACY, SELF CARE MANAGEMENT, DAN KEPATUHAN PADA LANSIA HIPERTENSI (STUDI FENOMENOLOGI). *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1–10.
- Salimi, F., Garmaroudi, G., Hosseini, S. M., & Batebi, A. (2022). Effect of

- self-care educational program to improving quality of life among elderly referred to health centers in Zanjan. *Journal of Education and Community Health*, 2(2), 28–37.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2019). *Public health nursing e-book: Population-centered health care in the community*. Elsevier Health Sciences.
- Storeng, S. H., Sund, E. R., & Krokstad, S. (2018). Factors associated with basic and instrumental activities of daily living in elderly participants of a population-based survey: the Nord-Trøndelag Health Study, Norway. *BMJ Open*, 8(3), e018942.
- Syamsumin, K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia Physical Activity Level and Quality of Life of The Elderly. *Jurnal MKMI*, 14(3).