

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kualitas Hidup

1. Definisi

Menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), kualitas hidup dijelaskan sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya dalam konteks sosial, dengan memperhitungkan budaya, sistem nilai, serta tujuan, harapan, dan standar yang dimiliki, serta kepedulian yang dimilikinya.¹

Menurut Rubyana, kualitas hidup merujuk pada ketentraman fisik, emosional, dan sosial seseorang serta keterlibatannya dalam aktivitas sehari-hari.² Cohen & Lazarus mengemukakan bahwa kualitas hidup ialah suatu tingkat yang menggambarkan segala keunggulan seseorang, yang dapat dinilai dari kehidupannya melalui tujuan hidup, kontrol diri, hubungan yang interpersonal, pertumbuhan diri, kecerdasan, dan kondisi materi yang dimiliki.³

Teori *Successful Aging* oleh Rowe dan Khan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita mengenai kualitas hidup dengan menyoroti fakta bahwa keterlibatan sosial dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan sama pentingnya

¹ Ekasari, Riasmini, and Hartini, *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Strategi Intervensi*, 28.

² Anisya Sekar Sari and Dwi Susilawati, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Semarang" 4, No. 2 (2021): 14.

³ Ekasari, Riasmini, and Hartini, *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Strategi Intervensi*, 28.

dengan kesehatan fisik dalam menentukan penuaan yang berhasil. Rowe dan Khan mengidentifikasi tiga elemen kunci: aktivitas sosial dan produktif yang aktif, fungsi kognitif dan fisik yang utuh, serta risiko penyakit dan disabilitas yang rendah.⁴

Erik Erikson juga menyoroti pentingnya refleksi terhadap kehidupan yang telah dijalani sebagai bagian dari kualitas hidup lansia melalui teori integritas vs putus asa. pada tahap ini individu harus mengevaluasi pengalaman dan pencapaian mereka, jika mereka puas dan menerima jalan hidup mereka, dapat mengarah pada rasa integritas. Di sisi lain, individu dapat menjadi depresi jika mereka mengalami penyesalan atau ketidakpuasan.⁵

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa kualitas hidup ialah persepsi tentang dimensi kesehatan jasmani, psikologis, dan sosial yang memiliki peran terhadap kemampuan dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

2. Faktor

Terdapat beberapa variabel-variabel yang berperan dalam menentukan kualitas hidup lansia dapat dijabarkan sebagai berikut:

a) Faktor Demografi

Sebuah populasi dapat digambarkan dan dianalisa menggunakan parameter demografis. Usia, jenis kelamin,

⁴ Gumanty Ayu Lathifa and Meilanny Budiarti Santoso, "Successful Aging Pada Narapidana Lansia Di Lembaga Pemasyarakatan Jawa Barat," *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 7, no. 1 (2024): 48.

⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: Universita Muhammadiyah Malang, 2019), 113.

status perkawinan, dan suku adalah contoh Faktor demografi dalam konteks ini. Karena setiap karakter setiap faktor memberikan perspektif yang unik tentang kebutuhan dan kesulitan yang dihadapi seseorang. Sebagai contoh, usia berhubungan dengan tahap kehidupan yang berbeda, di mana lansia mungkin memerlukan perhatian kesehatan yang lebih besar.

b) Faktor Ekonomi

Elemen-elemen yang berkaitan dengan kedudukan sosial dan keadaan ekonomi masyarakat dikenal sebagai faktor sosioekonomi. Faktor sosial ekonomi mencakup pendidikan yang mempengaruhi pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, status sosial yang mencerminkan kedudukan seseorang dalam struktur sosial, pendapatan menentukan akses terhadap kebutuhan dasar dan layanan, dan dukungan sosial mencakup jaringan relasi yang dapat memberikan dukungan emosional dan praktis.

c) Faktor Budaya dan Kesehatan

Faktor budaya dan kesehatan mencakup berbagai elemen yang berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Faktor ini meliputi kondisi kesehatan mencerminkan seberapa baik seseorang menjalani kehidupan sehari-hari, penyakit mempengaruhi kemampuan fisik dan mental, status

fungsional berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam menjaga kemandirian dan kualitas hidup, dan akses layanan kesehatan mencakup ketersediaan dan kualitas perawatan yang diterima dapat menentukan tingkat kesembuhan dan pengelolaan penyakit.

d) Karakteristik Personal

Faktor ini mencakup aspek individual yang berdampak pada kualitas hidup, termasuk karakteristik personal seperti mekanisme coping dan efikasi diri. Mekanisme coping menggambarkan bagaimana orang menangani stres dan kesulitan yang dapat berakibat pada kesehatan mental dan emosional mereka. Strategi coping yang baik membantu lansia merasa lebih bahagia, mampu menangani stres, dan menjaga kesehatan mental mereka. Sementaraitu, efikasi diri adalah kepercayaan seseorang terhadap keahlian mereka untuk mencapai tujuan dan mengatasi rintangan. Lansia dengan efikasi diri yang tinggi lebih memiliki dorongan untuk mengejar destinasi hidup, berpartisipasi dalam aktivitas sosial, dan mengambil langkah proaktif dalam menjaga kesehatan.⁶

⁶ Ekasari, Riasmini, and Hartini, *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Strategi Intervensi*, 5:38.

3. Aspek

Menurut WHO, terdapat aspek kualitas hidup yang tertuang dalam WHOQOL-BREF sebagai berikut:

a) Kesehatan Fisik

Aspek ini mencakup kegiatan sehari-hari, bergantung pada obat-obatan dan dukungan medis, semangat dan keletihan, kemampuan menggerakkan tubuh, rasa sakit dan ketidaknyamanann, tidur dan rehat, serta kapabilitas untuk bekerja.

b) Kesehatan Psikologis

Yang termasuk dalam segi ini ialah representasi tubuh dan penampilan, perasaan positif dan negatif, harga diri, spiritualitas, kemampuan berfikir, belajar, mengingat dan pemfokusan.

c) Hubungan Sosial

Dalam aspek ini melingkupi hubungan personal, dukungan sosial, dan kegiatan seksual

d) Lingkungan

Cakupan dalam aspek ini yaitu sumber daya finansial, kebebasan, keamanan fisik, jangkauan dan kualitas terhadap layanan kesehatan dan sosial, kondisi lingkungan rumah, kesempatan menerima informasi dan kompetensi baru, partisipasi dalam kegiatan dan tamasya / waktu senggang,

kualitas lingkungan fisik (seperti kontaminasi, kegaduhan, lalu lintas, dan iklim), serta sarana transportasi.⁷

B. Lansia

1. Definisi

Lansia (lanjut usia) berasal dari kata *geros* yang berarti tua. Dengan kata lain, lansia ialah individu yang berusia 60 tahun atau lebih.⁸ Proses menua (*Aging*) ialah proses alami yang ditandai dengan menurunnya kemampuan fisik, psikis, dan sosial yang saling berkesinambungan.⁹ WHO mendefinisikan lansia yang merujuk pada kelompok usia yang telah memasuki fase akhir pada siklus kehidupan manusia. WHO juga mengkategorisasikan lanjut usia menjadi 4, yaitu:

- a) Usia pertengahan (*middle age*) : 45-59 tahun
- b) Usia lanjut (*elderly*) : 60-74 tahun
- c) Usia tua (*old*) : 75-89 tahun
- d) Usia sangat tua (*very old*) : >90 tahun

Kelompok usia diatas telah mengalami perubahan biologis dan psikologis yang signifikan, menandakan bahwa individu tersebut telah memasuki fase lansia.¹⁰ Pada fase ini, fungsi tubuh mulai menurun, sistem kekebalan melemah, serta terjadi perubahan pada kemampuan kognitif dan emosional yang mempengaruhi kualitas hidup mereka.

⁷ Ekasari, Riasmini, and Hartini, 30.

⁸ Andi Kasrida Dahlan, Umrah, and Tenri Abeng, *Kesehatan Lansia* (Malang: Intimedia, 2018), 7.

⁹ Reza Fahlevi et al., *Gerontologi, NBER Working Papers* (Padang: GET PRESS INDONESIA, 2023), <http://www.nber.org/papers/w16019>.

¹⁰ Dahlan, Umrah, and Abeng, *Kesehatan Lansia*, 11.

2. Karakteristik Lansia

Meskipun berada di puncak kehidupan, pada kenyataannya, lansia mengalami penurunan kemampuan fisik dan kognitif. Secara fisik, penurunan yang dialami lansia antara lain:

- a) Kulit menjadi lebih kendur, wajah mulai menunjukkan kerutan, dan garis-garis halus yang tetap terlihat mulai muncul.
- b) Rambut memutih atau beruban
- c) Gigi mulai lepas
- d) Indra penglihatan dan pendengaran menurun
- e) Mudah lelah dan mudah jatuh
- f) Gerakan menjadi lamban

Selain penurunan kemampuan fisik, lansia juga mengalami penurunan kemampuan pada kognitif sebagai berikut:

- a) Mudah lupa
- b) Ingatan pada masa lalu lebih baik daripada ingatan masa sekarang
- c) Disorientasi waktu, tempat, dan orang
- d) Sulit menerima gagasan baru

Setiap orang merasakan proses penuaan secara berbeda, tergantung pada faktor genetik dan bagaimana mereka memandang diri sendiri serta lingkungan sekitarnya. Sayangnya, banyak stereotip negatif tentang lansia yang muncul, sehingga memengaruhi pandangan orang terhadap mereka. Pandangan masyarakat terhadap usia tua tidak selalu sama, ada yang merasa lansia tidak lagi dibutuhkan, namun ada pula yang menghargai kontribusi mereka. Lansia seringkali menjadi kelompok minoritas dalam populasi, sehingga perubahan peran sosial yang mereka alami bisa membuat mereka merasa kurang penting. Penyesuaian diri terhadap perubahan hidup yang tiba-tiba ini sering terasa sulit. Selain itu, banyak lansia yang rindu akan masa muda karena merasa kesepian dan menghadapi berbagai kesulitan.

3. Hak Lansia Dalam Sudut Pandang Islam

a) Dihormati

Rasulullah pernah berkata: "... dan menghormati orang-orang tua dari kami." (HR. Tirmidzi: 1842; disebutkan dalam Ash Shahihah No. 2196). Kalimat ini mengandung pesan luhur bahwa orang tua wajib dihormati, karena penghormatan itu akan menyentuh hati dan menenangkan jiwa mereka. Orang tua memang layak mendapatkan penghargaan tersebut. Menghormati orang tua disini yaitu menanamkan rasa hormat dan penghargaan di dalam hati serta menyadari kedudukannya, hal ini merupakan salah satu hak yang

harus kita berikan kepada mereka.

b) Dimuliakan

“Sesungguhnya termasuk pengagungan kepada Allah adalah memuliakan orang yang sudah beruban lagi muslim.” (HR. Abu Dawud: 4843; dihasankan oleh Syaikh Albani Rahimahullah dalam Shahih Al-Jami’ No. 2199). Memuliakan dengan cara memperbaiki sapaan, memperbaiki perilaku saat berinteraksi, serta menunjukkan rasa kasih sayang kepada mereka. Dengan menggunakan panggilan yang sopan dan penuh rasa hormat, kita menunjukkan bahwa kita menghargai keberadaan dan pengalaman mereka. Selain itu, memperbaiki cara bergaul, yakni bersikap sopan, sabar, serta penuh perhatian, akan membuat hubungan menjadi lebih harmonis dan menyenangkan. Tak kalah penting, mengekspresikan rasa cinta dan kasih sayang kepada mereka memperkuat ikatan emosional serta memberikan rasa dihargai yang mendalam. Semua ini bersama-sama mencerminkan penghormatan kita kepada mereka yang sudah lebih tua, sekaligus memenuhi hak dan kewajiban kita dalam menjalin hubungan yang baik.

c) Memulai salam

“Hendaknya org yg kecil memberi salam kepada yg lebih besar, orang yang berjalan kepada yang duduk, dan yang sedikit kepada yg banyak.” (HR. Bukhari; 6231, Mus lim: 5772). Saat bertemu dengan orang tua, jangan tunda untuk memberi salam terlebih dahulu.

Segeralah menyampaikan salam dengan sopan santun dan rasa hormat. Jika pendengarannya masih baik, ucapkan salam dengan suara yang jelas dan lembut agar tidak menyakitinya. Namun, jika pendengarannya mulai menurun, berikan perhatian lebih pada cara menyampaikan salam sesuai dengan kondisinya.

d) Berbicara dengan nada yang lembut

Abu Umamah bin Sahl pernah berkata, “Kami pernah salat zuhur bersama Umar bin Abdul Aziz, kemudian kami keluar hingga menemui Anas bin Malik radhiyallahu ‘anhu sedang dia salat asar. Aku berkata,”Wahai pamanku, salat apa yang baru saja engkau kerjakan?” Anas menjawab, “Ini salat asar, dan inilah salat Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam yang dahulu kami pernah salat bersamanya.” (HR. Bukhari: 549, Muslim 623).

e) Mendahulukan

Sebagaimana Rasulullah pernah berkata: “Dahulukanlah orang yang tua, dahulukannya orang yang tua.” (HR. Bukhari: 2937, Muslim: 3160). Dalam kehidupan sehari-hari, hal ini bisa diwujudkan dengan memberi prioritas kepada lansia, mendengarkan cerita dan kebutuhan mereka, serta membantu memenuhi kebutuhan fisik dan emosionalnya. Menghormati pendapat dan menjaga martabat mereka adalah wujud penghargaan yang sesuai ajaran Rasulullah, agar lansia merasa dihargai dan dicintai.

f) Memperhatikan kesehatan

Sebagaimana firman Allah: “Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa” (QS. Ar-Rum [30]: 54). Hal ini dilakukan dengan cara memberikan perhatian khusus terhadap kondisi fisik dan kesehatan mereka yang semakin menurun akibat proses penuaan. Kita harus menyadari bahwa melemahnya tubuh dan kesehatan adalah sesuatu yang wajar serta tidak bisa dihindari oleh siapapun. Oleh karena itu, mendukung dan merawat mereka dengan penuh kesabaran dan kasih sayang menjadi suatu kewajiban yang harus dijalankan agar mereka tetap merasa nyaman dan dihargai dalam usia lanjutnya.

g) Mendoakan yang baik

Kamu sebaiknya selalu memanjatkan doa kebaikan bagi mereka, supaya mereka terus istiqamah dalam ketaatan, selalu mendapat petunjuk, dan senantiasa diberikan perlindungan oleh Allah. Selain itu, doakan agar mereka selalu diberi kesehatan, menjalani hidup dengan penuh ketenangan, dan termasuk dalam golongan orang yang diridhai oleh Nabi.¹¹

¹¹ Dahlan, Umrah, and Abeng, 4–6.