



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS HIDUP LANSIA : *SYSTEMATIC REVIEW*

Deskrisman Stefan Mendrofa¹, Adrian Rona Pantun Silaban², Maria Pujiastuti³

^{1,2}Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

³Program Studi DIII Keperawatan, Palangkaraya, Indonesia

Info Artikel

Sejarah artikel :

Diterima, Okt 19, 2025

Disetujui, Des 15, 2025

Dipublikasikan, Des 30, 2025

Keywords :

Factors, elderly, quality of life.

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses penuaan ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis yang membuat tubuh rentan terhadap penyakit. Dengan meningkatnya proporsi lansia di Indonesia secara signifikan, pemahaman mengenai kesejahteraan mereka menjadi sangat penting. Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia melalui tinjauan literatur sistematis. Metode: Desain yang digunakan adalah *literature review* dengan pencarian artikel pada database Google Scholar, Science Direct, Proquest, dan Pubmed. Kriteria inklusi mencakup artikel jurnal terakreditasi nasional atau internasional bereputasi yang dipublikasikan antara Januari 2021 hingga September 2025. Berdasarkan proses skrining, terpilih 7 artikel utama sebagai sumber data untuk dianalisis. Hasil: Temuan menunjukkan terdapat sembilan faktor utama yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, yaitu: faktor fisik, psikologis, sosial, ekonomi, spiritual, pola makan, kepatuhan minum obat, motivasi, dan dukungan keluarga. Faktor fisik merupakan aspek yang paling dominan karena berkaitan langsung dengan kemandirian dan kemampuan fungsional lansia dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, dukungan keluarga dan interaksi sosial yang baik terbukti signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta mengurangi rasa kesepian pada lansia. Kesimpulan: Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan secara holistik. Diperlukan pendekatan multidimensional yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual untuk mengoptimalkan kesejahteraan hidup lansia.

ABSTRACT

Background: The aging process is characterized by a decline in physiological functions, making the body vulnerable to diseases. As the proportion of the elderly in Indonesia increases significantly, understanding their well-being has become crucial. Objective: This study aims to identify the factors affecting the quality of life of the elderly through a literature review. Methods: A systematic review design was employed by searching articles across Google Scholar, Science Direct, Proquest, and Pubmed databases between 2021 and 2025. Seven selected articles were analyzed based on inclusion criteria of accredited and reputable journals. Results: Nine primary factors influencing the quality of life of the elderly were found: physical, psychological, social, economic, spiritual, diet, medication adherence, motivation, and family support. Physical factors are the most dominant as they affect independence in daily activities. Family support and social interaction are also significant in maintaining the mental health of the elderly. Conclusion: The quality of life of the elderly is holistically influenced by various interrelated factors. Improving elderly well-being requires a multidimensional approach covering biological, psychological, social, and spiritual aspects.

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu fenomena biologis yang ditandai oleh menurunnya secara bertahap kemampuan jaringan tubuh dalam melakukan regenerasi, memperbaiki kerusakan, serta mempertahankan fungsi fisiologis secara optimal. Penurunan kemampuan tersebut menyebabkan tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi dan gangguan kesehatan lainnya. Pada lanjut usia, proses penuaan berlangsung perlahan namun progresif, yang berdampak pada kemunduran struktur dan fungsi organ tubuh, baik dalam aspek fisik, psikologis, mental, maupun sosial, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit (Rindayati *et al.*, 2020). Lansia merupakan fase lanjutan dari masa dewasa yang ditandai dengan terjadinya penurunan kemampuan fisik, mental, maupun sosial secara bertahap, hingga pada akhirnya dapat menghambat kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pada umumnya, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis akibat menurunnya fungsi biologis tubuh. Kondisi ini memengaruhi berbagai sistem tubuh, antara lain sistem indera, kardiovaskular, respirasi, gastrointestinal, perkemihan, dan reproduksi, serta menimbulkan perubahan dalam aspek psikososial (Suswitha & Arindari, 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lanjut usia (lansia) adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Jumlah penduduk lansia di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Dalam kurun waktu hampir lima dekade (1997–2020), proporsi lansia meningkat hampir dua kali lipat menjadi 9,92% atau sekitar 26 juta jiwa, dengan jumlah lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (10,3% berbanding 9,2%). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, terdapat delapan provinsi dengan proporsi penduduk lansia melebihi 10%, yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta (15,52%), Jawa Timur (14,52%), Jawa Tengah (14,17%), Sulawesi Utara (12,74%), Bali (12,71%), Sulawesi Selatan (11,24%), Lampung (10,22%), dan Jawa Barat (10,18%). Sementara itu, di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, jumlah penduduk lansia juga mengalami peningkatan dari 53,501 ribu jiwa (4,39%) pada tahun 2019 menjadi 55,836 ribu jiwa (4,43%) pada tahun 2020, dan kembali meningkat pada Juni 2021 menjadi 72,31 ribu jiwa atau sekitar 4,57% dari total penduduk provinsi tersebut (Kemenkes RI, 2021).

Persebaran penduduk lanjut usia di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia tinggal di wilayah perkotaan dibandingkan dengan pedesaan, yaitu sebesar 52,95% berbanding 47,05%. Berdasarkan kategori jenis kelamin, proporsinya juga relatif seimbang, meskipun jumlah lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu masing-masing 52,29% dan 47,71%. Jika ditinjau dari kelompok usia, mayoritas lansia di Indonesia termasuk dalam kategori lansia muda (60–69 tahun) dengan persentase 64,29%, diikuti oleh lansia madya (70–79 tahun) sebesar 27,23%, dan lansia tua (≥ 80 tahun) sebesar 8,49% (Fridolin *et al.*, 2022).

Memasuki masa lanjut usia, seseorang akan mengalami penurunan kemampuan fisik, mental, dan sosial secara bertahap hingga pada akhirnya dapat menghambat pelaksanaan aktivitas sehari-hari. Bagi sebagian individu, masa tua sering kali dianggap sebagai periode yang kurang menyenangkan karena adanya penurunan fungsi fisiologis yang merupakan bagian dari proses penuaan. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular, seperti hipertensi, stroke, diabetes melitus, dan radang sendi (arthritis atau rematik). Selain itu, proses degeneratif yang terjadi juga menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap penyakit menular seperti tuberkulosis, diare, pneumonia, dan hepatitis. Oleh karena itu, lansia memerlukan dukungan yang kuat dari keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sosial agar tetap merasa dihargai dan dicintai pada masa tuanya. Secara umum, perubahan yang terjadi pada lansia mencakup aspek fisik, fisiologis, psikologis, maupun mental. Pemahaman terhadap perubahan tersebut penting untuk menilai kualitas hidup lansia, karena kondisi fisik yang baik akan mendukung kualitas hidup yang

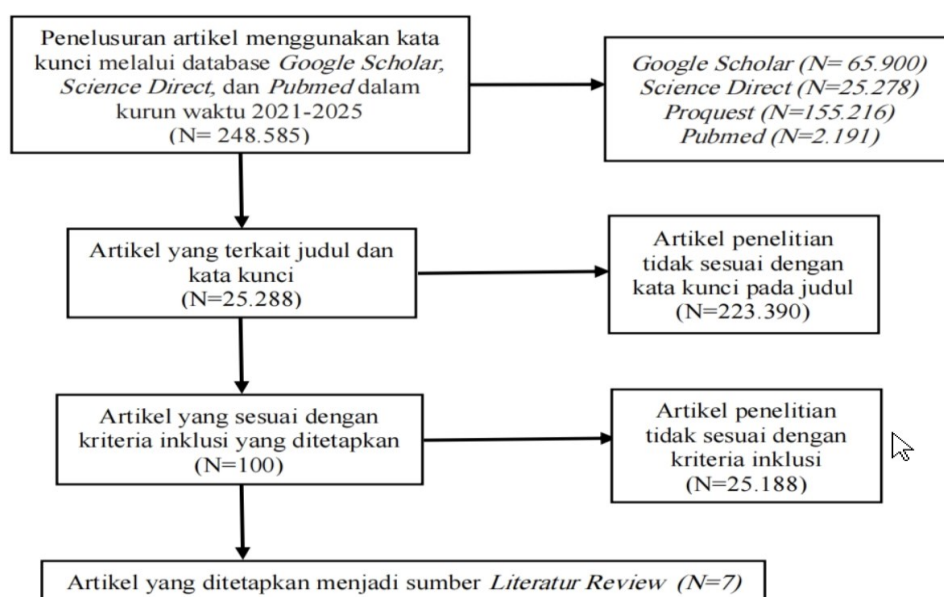
optimal, sedangkan penurunan kondisi fisik dapat berdampak pada rendahnya kualitas hidup (Ariyanto *et al.*, 2020).

Kualitas hidup merupakan persepsi individu mengenai posisinya dalam kehidupan, yang ditinjau dari konteks budaya dan sistem nilai tempat individu tersebut hidup. Persepsi ini berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, serta orientasi hidup yang dimiliki seseorang. Kualitas hidup mencakup berbagai aspek yang saling berhubungan, antara lain kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, yang secara keseluruhan berperan dalam menentukan tingkat kesejahteraan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Aisyiah *et al.*, 2022). Kualitas hidup (*Quality of Life*) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan secara menyeluruh. Konsep ini tidak hanya menggambarkan ketiadaan penyakit atau kelemahan, tetapi juga mencakup kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang dirasakan individu. Kualitas hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berhubungan dengan karakteristik individu, meliputi faktor demografis, perkembangan, psikologis, dan biologis serta kondisi sosial dan lingkungan fisik juga berperan penting dalam membentuk kualitas hidup seseorang (Prastika & Siyam, 2021).

2. METODE

Desain studi *literatur review* digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan mengevaluasi faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Studi menggunakan tiga *database* elektronik, yaitu *Google Scholar*, *Science Direct*, *Pubmed*. Kata kunci penelusuran artikel dalam bahasa Indonesia antara lain faktor, kualitas hidup, lansia. Sementara itu, kata kunci yang digunakan dalam penelusuran artikel bahasa Inggris antara lain *factor*, *quality of life*, *elderly*. Studi *literature review* menetapkan beberapa kriteria inklusi artikel, yaitu 1) publikasi 5 tahun terakhir (Januari 2021–September 2025), 2) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, 3) jurnal terakreditasi nasional dan atau bereputasi internasional. Skrining dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu pencarian judul penelitian untuk diseleksi kelayakannya sesuai dengan tujuan, kemudian mempersempit seleksi hasil penelitian yang berpotensi memenuhi syarat, kemudian dilakukan skrining dari teks artikel secara lengkap. Teks artikel yang terpilih pada tahap skrining, kemudian dilakukan *critical appraisal* oleh tiga orang peneliti sesuai dengan panduan *critical appraisal* berdasarkan desain penelitian kuasi eksperimen (Fredy, Yusuf, dan Syahrul, 2023; JBI, 2023; Tod, Booth, dan Smith, 2021). Analisis data dilakukan dengan ekstraksi tujuh artikel hasil temuan dengan ketentuan besar ukuran data set sampel yang digunakan, akurasi statistik, dan menggunakan metode komparasi dan studi kuasi eksperimen yang tepat berdasarkan studi laboratorium dan *research evidence* efikasi klinis terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia berdasarkan seleksi artikel terbaik untuk bahan diskusi sebagai pemecahan masalah.

3. HASIL



Bagan 1. Penelusuran Artikel

Berdasarkan hasil penelusuran literatur, ditemukan sebanyak 24.585 artikel. Kemudian dilakukan skrining artikel sesuai dengan judul penelitian, kata kunci dan kriteria inklusi ditemukan 100 artikel. Berdasarkan hasil skrining ditetapkan sebanyak 7 artikel yang dijadikan sebagai sumber data *literature review*.

Tabel 1. Deskripsi faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia

NO	Judul/Penulis/Tahun	Nama Jurnal	Sampel penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	<i>Factors Related to Quality of Life among Elderly During COVID-19 Pandemic</i> (Maulidiya, dkk., 2022)	<i>International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)</i> , Volume 5	Sebanyak 88 sampel dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .	Pendekatan penelitian <i>cross-sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima faktor tersebut yaitu kesehatan fisik ($p=0,000$) dengan kategori cukup baik sebanyak 43 responden (48,9%), kesehatan psikologis ($p=0,000$) dengan 42 responden (47,7%), hubungan sosial ($p=0,000$) dengan total 54 responden (61,4%), lingkungan ($p=0,000$) sebanyak 51 responden (58%), dan spiritualitas ($p=0,000$) sebanyak 51 responden (58%) memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup lansia.
2	Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Dan Rumah Kasih Emaus Kota Pangkalpinang (Rusmilda, dkk., 2024)	Jurnal Kesehatan Tambusai Volume 5, Nomor 4	43 lansia, dengan pengambilan sampel total sampling yang dilakukan pada tanggal 07-20 juni 2024.	Pendekatan penelitian <i>cross-sectional</i>	Hasil penelitian didapati bahwa Terdapat hubungan yang bermakna antara faktor psikologis ($p= 0,0000$, POR= 38,000) sebanyak 22 responden (51,2%), dukungan sosial ($p=0,000$, POR=15,833) sebanyak 25 responden (58,1%), dan dukungan keluarga ($p=0,000$, POR=15,833) sebanyak 25 responden (58,1%) dengan kualitas hidup lansia Di Panti Bhakti Siti Anna dan Rumah Kasih Emaus Kota Pangkalpinang.
3	<i>Determinant Factors of Quality and Life Satisfaction of the Older People</i> (Etty Rekawati, dkk., 2022)	Jurnal Keperawatan Indonesia , 2022, 25 (1), 1–8	Sebanyak 104 responden sebagai sampel dipilih melalui teknik simple random sampling.	Penelitian deskriptif korelasional studi tahap kedua dari penelitian sebelumnya, yaitu studi identifikasi masalah pada beban yang dihadapi oleh caregiver	Penelitian ini menunjukan bahwa faktor dukungan dan beban keluarga mempengaruhi kualitas hidup lansia ($< 0,05$), namun tidak memengaruhi kepuasan hidup pada lansia ($> 0,05$). Dukungan keluarga yang memengaruhi kualitas hidup lansia terjadi karena faktor kemampuan keluarga itu sendiri dalam merawat lansia dan faktor kebutuhan jangka panjang dalam merawat lansia itu sendiri
4	<i>Factors Affecting Quality of Life and Longevity in the Elderly People in Phrae City, Thailand</i> (Laddawan Daengthern, et al., 2020)	<i>Asian/Pacific Island Nursing Journal</i> Volume 5(2): 48-54	280 orang lanjut usia di provinsi Phrae, Thailand.	Studi deskriptif yang dilakukan dengan mensurvei faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Hidup dan Umur Panjang.	Penelitian ini menemukan bahwa (1) Kualitas Hidup (QOL) lansia di Provinsi Phrae secara keseluruhan berada pada tingkat baik, yaitu 66,30%, (2) faktor-faktor yang berpengaruh signifikan terhadap QOL lansia pada nilai $p = 0,01$ adalah faktor penyembuhan dan olahraga yang secara bersama-sama mampu memprediksi QOL lansia di Provinsi Phrae sebesar 12,2% ($R^2 = 0,122$), dan (3) dari wawancara terstruktur terhadap 10 lansia berusia 80 tahun ke atas, ditemukan bahwa pola makan, olahraga, pengurangan stres, dan penyembuhan merupakan faktor-faktor yang memungkinkan lansia untuk hidup rata-rata

					80 tahun, yang berada di atas rata-rata usia masyarakat Thailand (rata-rata usia pria adalah 71,8 tahun dan wanita adalah 78,6 tahun).
5	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Desa Paya Dapur Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021 (Masliati,dkk., 2022)	<i>Journal of Health and Medical Science</i> Volume 1, Nomor 3, Juli 2022	Lansia berusia 60 tahun ke atas di Desa Paya Dapur, Kecamatan Kluet Timur sebanyak 95 lansia dari seluruh populasi.	Penelitian des dengan Crossectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa t hubungan antara usia (p-Value = 0,389), jer Value= 0,384), status pekerjaan (p-Value = perkawinan (p-Value =0,146), pemanfa kesehatan (p-Value = 0,734) dengan kualita Dan terdapat hubungan antara pendidikan (p- dengan kualitas hidup lansia di Desa Paya Dap Kluet Timur, Kabupaten Aceh Selatan Kesimpulananya adalah pendidikan berhub kualitas hidup lansia, sedangkan usia, jenis l pekerjaan, status perkawinan, dan peman kesehatan tidak berhubungan dengan kualitas
6	<i>Factors influencing quality of life among the elderly: An approach using logistic regression</i> (Maryam, et al., 2023)	<i>Journal of Education and Health Promotion</i> ,Volume 12,June 2023	980 sampel terkait lansia dengan Kualitas Hidup (QoL) baik dan buruk.	Penelitian retrospektif, deskriptif, dan analitis menggunakan kuesioner kualitatif dan penilaian diri yang mengukur kualitas hidup	Studi menunjukkan bahwa 20 variabel memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup lansia pada nilai P < 0,05. Hasil studi menunjukkan bahwa derajat ketergantungan (P = 0,03), diabetes melitus (P = 0,03), hubungan sosial formal dan informal (P = 0,01 dan P = 0,02), kemampuan memainkan peran emosional (P = 0,03), kinerja fisik (P = 0,01), penyakit jantung dan tekanan darah arteri (P = 0,02), serta kanker (P = 0,01) memiliki daya prediksi yang baik dalam memprediksi kualitas hidup lansia.
7	Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tangan-Tangan Kabupaten Aceh Barat Daya (Musaddik, dkk., 2024)	<i>Journal of Educational Innovation and Public Health</i> Vol.2, No.1 Januari 2024	Sampel berjumlah 88 orang dengan tehnik <i>Quota sampling</i> .	Survey Analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh aktivitas fisik, pola makan, kepatuhan minum obat, motivasi dan dukungan keluarga terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Tangan-Tangan Kabupaten Aceh Barat Daya, sedangkan faktor yang dominan yaitu dukungan keluarga.

No	Faktor-faktor Kualitas hidup lansia	Peneliti						
		(Maulidiy a, dkk., 2022)	(Rusmilda , dkk., 2024)	(Etty Rekawati, dkk., 2022)	(Laddawan Daengther n, et al., 2020)	(Masliati , dkk., 2022)	(Maryam , et al., 2023)	(Musaddi k, dkk., 2024)
1	Fisik	√			√	√	√	√
2	Psikologis	√	√				√	
3	Sosial	√	√			√	√	
4	Ekonomi					√		

5	Spiritual	√						
6	Pola makan				√			√
7	Kepatuhan minum obat				√			√
8	Motivasi			√				√
9	Dukungan Keluarga		√	√				√

Tabel 2. Hasil penilaian artikel faktor-faktor kualitas hidup lansia

Berdasarkan hasil komparasi dari beberapa penelitian yang ditampilkan pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, ekonomi, spiritual, pola makan, kepatuhan minum obat, motivasi, dan dukungan keluarga. Setiap peneliti memiliki fokus yang berbeda dalam mengkaji faktor-faktor tersebut sesuai dengan konteks penelitian masing-masing.

Faktor fisik merupakan komponen yang paling dominan ditemukan dalam hampir semua penelitian, seperti yang dikemukakan oleh Maulidiya *et al.* (2022), Laddawan Daengtherm *et al.* (2020), Masliati *et al.* (2022), Maryam *et al.* (2023), dan Musadik *et al.* (2024). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik lansia berperan penting terhadap kualitas hidup karena berhubungan langsung dengan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan mempertahankan kemandirian. Selain itu, faktor psikologis juga menjadi aspek penting sebagaimana ditemukan oleh Maulidiya *et al.* (2022) dan Rusmilda *et al.* (2024), di mana kondisi emosional, perasaan bahagia, dan kepuasan diri terbukti memengaruhi kesejahteraan subjektif lansia.

Faktor sosial turut berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia sebagaimana dikemukakan oleh Maulidiya *et al.* (2022), Masliati *et al.* (2022), dan Maryam *et al.* (2023). Hubungan sosial yang baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar dapat meningkatkan rasa diterima, mengurangi kesepian, serta menjaga kesehatan mental lansia. Sementara itu, faktor ekonomi hanya disebutkan oleh Masliati *et al.* (2022), yang menegaskan bahwa kemampuan finansial memengaruhi pemenuhan kebutuhan dasar serta akses terhadap layanan kesehatan.

Faktor spiritual yang dikaji oleh Maulidiya *et al.* (2022) menunjukkan bahwa aspek keagamaan dan spiritualitas membantu lansia mencapai ketenangan batin serta menerima kondisi kehidupannya dengan lebih positif. Di sisi lain, pola makan yang sehat dan seimbang, seperti yang dijelaskan oleh Laddawan Daengtherm *et al.* (2020) dan Musadik *et al.* (2024), berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mencegah penyakit degeneratif.

Faktor kepatuhan minum obat juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Berdasarkan penelitian Laddawan Daengtherm *et al.* (2020) dan Musadik *et al.* (2024), kepatuhan terhadap pengobatan rutin membantu lansia mempertahankan kondisi kesehatan yang stabil dan mencegah komplikasi penyakit kronis. Selain itu, faktor motivasi yang ditemukan oleh Rusmilda *et al.* (2024) dan Musadik *et al.* (2024) menunjukkan bahwa semangat hidup dan keinginan untuk tetap aktif memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan lansia. Dukungan keluarga juga menjadi salah satu faktor penting sebagaimana dijelaskan oleh Rusmilda *et al.* (2024) dan Musadik *et al.* (2024), di mana dukungan emosional dan sosial dari keluarga dapat meningkatkan rasa aman, harga diri, serta kepuasan hidup pada lansia.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Faktor fisik merupakan aspek yang paling dominan, namun faktor psikologis, sosial, spiritual, dan dukungan keluarga juga memiliki peranan penting dalam membentuk kesejahteraan lansia secara menyeluruh. Dengan demikian, peningkatan kualitas hidup lansia perlu dilakukan melalui pendekatan yang holistik dan multidimensional, mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.

4. PEMBAHASAN

Terdapat empat domain kualitas hidup lansia: kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan aspek lingkungan (WHO, 2012). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor dominan yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, termasuk unsur kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, lingkungan, dan spiritualitas (Maulidiya *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Indah Mulya *et al.*, (2021), ditemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup di kalangan lansia meliputi dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, kesehatan fisik, kesehatan psikologis, layanan kesehatan, status perkawinan, pendidikan, dan spiritualitas. Berdasarkan hasil penelitian Karen *et al.*, (2019), ditemukan bahwa ada sembilan aspek kualitas hidup pada lansia, termasuk otonomi, peran dan aktivitas, persepsi kesehatan, hubungan, sikap dan adaptasi, kenyamanan emosional, spiritualitas, rumah dan lingkungan, dan keamanan finansial.

Ketika kesehatan fisik lansia dalam kondisi buruk, hal itu akan menyebabkan berbagai masalah lain seperti peningkatan stres, penurunan hubungan sosial, dan penurunan spiritualitas karena keterbatasan fisik untuk beribadah, yang dapat menyebabkan kualitas hidup yang rendah (Maulidiya *et al.*, 2022). Berbagai penurunan kondisi fisik pada lansia dapat menentukan kualitas hidup mereka. Hal ini akan menghambat aktivitas sehari-hari atau lingkungan sosial mereka dan mengganggu kesehatan mental mereka. Kondisi fisik yang memburuk dan menua membuat lansia merasa bahwa hidup mereka tidak lagi bermakna dan putus asa dengan kehidupan mereka saat ini (Laddawan Daengtherm *et al.*, 2020).

Aktivitas fisik sangat penting peranannya terutama bagi orang dengan lanjut usia (lansia). Dengan melakukan aktivitas fisik, maka lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya serta jauh dari risiko penyakit yang akan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Masliati *et al.*, 2022). Selanjutnya, diabetes melitus, kanker, penyakit jantung, tekanan darah arteri, dan performa fisik dianggap sebagai faktor fisik penting yang memengaruhi kualitas hidup lansia (Maryam *et al.*, 2023). Aktivitas fisik yang cukup secara tidak langsung dapat menurunkan tekanan darah dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi. Rendahnya aktifitas fisik menyebabkan kualitas fisik lansia menjadi menurun sehingga menimbulkan kejadian penyakit yang menjadi salah satu penyebab lansia terkena hipertensi (Mussadik *et al.*, 2024).

Selanjutnya, dukungan sosial, yang dapat berasal dari keluarga, teman, atau komunitas, memiliki dampak positif yang besar terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Dukungan yang diberikan oleh keluarga kepada lansia akan membuat perasaan lebih aman, nyaman, dan di hargai serta meningkatkan motivasi lansia untuk melakukan perawatan dan mematuhi serta melakukan aktivitas-aktivitas yang berguna bagi kesehatan mereka (Musadik *et al.*, 2024).

Peran keluarga dalam perawatan lansia meliputi menjaga dan merawat mereka, mempertahankan dan meningkatkan status mental mereka, mengantisipasi perubahan sosial-ekonomi, memberikan dukungan motivasi, dan memfasilitasi kebutuhan spiritual lansia (Etty *et al.*, 2022). Lansia yang tidak bekerja cenderung mudah merasa cemas dan ketakutan serta adanya ketergantungan dalam hal ekonomi (Masliati *et al.*, 2022). Dukungan sosial tidak hanya meningkatkan kualitas hidup dengan memberikan rasa aman dan kenyamanan, tetapi juga membantu lansia untuk tetap terlibat dalam kegiatan sosial dan menjaga hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar (Rusmida *et al.*, 2024).

Dukungan sebaya yang kuat dapat meningkatkan aspek psikologis kualitas hidup, mengurangi kesepian, dan risiko depresi. Dukungan sebaya juga dapat memotivasi lansia untuk tetap bersemangat dalam melanjutkan hidup. Kurangnya hubungan sosial yang harmonis antar lansia merupakan penyebab rendahnya kesejahteraan sosial di sana. Seharusnya, para lansia mendapatkan banyak kegiatan untuk memfasilitasi hubungan antar lansia satu sama lain sehingga terbentuk reaksi sosial yang baik, yang pada akhirnya akan memengaruhi kualitas hidup mereka (Maulidiya *et al.*, 2022). Interaksi sosial yang buruk pada lansia dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia dimana hal tersebut akan menyebabkan lansia merasa terisolir sehingga lansia jadi suka menyendiri dan akan menyebabkan lansia depresi (Masliati *et al.*, 2022).

Memodifikasi aspek fisik, mental, dan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan hasil klinis dan kesehatan lansia. Tingkat gangguan fisik dan mental pada lansia akan menurun, dan partisipasi sosial akan meningkat dengan cara ini, sehingga akan mencegah kualitas hidup rendah di kalangan lansia secara efektif (Maryam *et al.*, 2023). Apabila lansia mengalami gangguan psikologis secara otomatis lansia akan mengalami penurunan interaksi sosial. Oleh karena itu, semakin baik keadaan psikologis pada lansia berkontribusi terhadap interaksi sosial yang mengakibatkan akan semakin baik pula kualitas hidupnya (Maryam *et al.*, 2023). Stabilitas emosional yang baik diyakini mampu meningkatkan kepuasan hidup lansia, dengan kemampuan untuk mengelola stres dan kecemasan yang berpotensi merugikan. Selain itu, dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan

komunitas juga dianggap sebagai faktor penting yang dapat meningkatkan kondisi psikologis dan dengan demikian memperbaiki kualitas hidup lansia (Rusmida *et al.*, 2024).

Kemudian, perubahan spiritual pada lansia dapat ditandai dengan semakin melekatnya semangat keagamaan dan keyakinan dalam hidup serta pola berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Ketika lansia merasa lebih dekat atau lebih selaras dengan Tuhan, lansia dapat meningkatkan adaptasi mereka terhadap perubahan yang melekat pada usia lanjut. Dengan demikian, lansia akan lebih menerima diri mereka sendiri dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Spiritualitas yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dengan rasa aman dan ketenangan batin ketika lansia merasa lebih dekat dengan Tuhan (Maulidiya *et al.*, 2022).

Faktor makanan, olahraga, pengurangan stres, dan pengobatan juga penting bagi lansia untuk hidup lebih lama dan membantu diri mereka sendiri. Faktor pengobatan terjadi ketika lansia secara teratur minum obat untuk mengobati penyakit kronis mereka. Ketika ada masalah kesehatan, mereka menemui dan berkonsultasi dengan dokter sejak dini dan mengikuti saran dokter dengan ketat seperti minum obat, dan menjaga pola makan serta mengonsumsi makanan alami untuk kesehatan tubuh mereka (Laddawan Daengtherm *et al.*, 2020).

5. KESIMPULAN

Kualitas hidup lansia secara signifikan dipengaruhi oleh sembilan faktor utama yang saling berkaitan, yaitu fisik, psikologis, sosial, ekonomi, spiritual, pola makan, kepatuhan minum obat, motivasi, dan dukungan keluarga. Faktor fisik menjadi aspek yang paling dominan karena berhubungan langsung dengan kemampuan fungsional dan kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, peningkatan kualitas hidup lansia memerlukan pendekatan holistik dan multidimensional yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, serta spiritual secara menyeluruh. Keluarga disarankan untuk memberikan dukungan emosional dan motivasi yang kuat agar lansia merasa aman, dihargai, dan tetap semangat dalam menjalani perawatan diri. Selain itu, penting bagi pihak terkait untuk memfasilitasi kegiatan sosial guna mendorong interaksi antar lansia agar terhindar dari rasa terisolasi dan risiko depresi. Lansia juga diharapkan tetap aktif melakukan aktivitas fisik secara rutin serta patuh terhadap pengobatan dan anjuran dokter untuk menjaga stabilitas kondisi kesehatan fisiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, M., Kazemi-Arpanahi, H., Nopour, R., & Shanbehzadeh, M. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lansia: Pendekatan menggunakan regresi logistik. *Jurnal Pendidikan dan Promosi Kesehatan*, 12 (1), 215.
- Aisyiah, Wowor, T. J., & Wahyuningsih, S. (2022). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di kelurahan pasar minggu Jakarta Selatan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(5), 73–76. <http://forikesejournal.com/index.php/SF>.
- Daengtherm, L., Thojampa, S., Kumpeera, K., Wannapornsiri, C., & Boonpracom, R. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup dan umur panjang pada orang lanjut usia di kota Phrae, Thailand. *Jurnal Keperawatan Kepulauan Asia/Pasifik*, 5 (2), 48.
- Fadila, M., Argarini, D., & Widiastuti, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia selama pandemi COVID-19. *Jurnal Internasional Keperawatan dan Pelayanan Kesehatan (IJNHS)*, 5 (1), 45-55.
- Fridolin, A., Musthofa, S. Budi, & Suryoputro, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8 (2), 381–389.
- Karo, M., Simorangkir, L., Daryanti Saragih, I., Suarilah, I., & Tzeng, H. M. (2024). Effects of mindfulness-based interventions on reducing psychological distress among nurses: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Nursing Scholarship*, 56(2), 319-330.
- Kemkes RI. (2021). *Profil Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021*. Kemkes RI.

- Masliati, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Desa Paya Dapur Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1-14.
- Musaddik, M., Asriwati, A., & Nur'aini, N. A. (2024). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tangan-Tangan Kabupaten Aceh Barat Daya. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(1), 228-240.
- Oktarina, R., Maryana, M., & Agustiani, S. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna dan Rumah Kasih Emaus Kota Pangkalpinang tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 11039–11049.
- Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). Faktor risiko kualitas hidup lansia penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3). <https://doi.org/10.15294/IJPHN.V1I3.47984>.
- Rekawati, E., Sahar, J., Kusumawati, DN, & Andriyanto, A. (2022). Faktor Penentu Kualitas dan Kepuasan Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25 (1), 1-8.
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>.
- Sinaga, E. J., & Simorangkir, L. (2019). Gambaran Status Gizi Lansia Di Wilayah Binaan Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan. *Elisabeth Health Jurnal*, 4(1), 23-27.
- Simorangkir, L., & Sinaga, E. (2019). Self-Care Agency Improves Personal Hygiene Of Elderly In A Nursing Home In Binjai [Self-Care Agency Meningkatkan Personal Hygiene Pada Lansia Di Panti Werda Binjai]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 7(1), 60-67.
- Simorangkir, L., & Sinaga, E. (2019). Self-Care Agency Improves Personal Hygiene Of Elderly In A Nursing Home In Binjai [Self-Care Agency Meningkatkan Personal Hygiene Pada Lansia Di Panti Werda Binjai]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 7(1), 60-67.
- Simorangkir, L., Ginting, A., & Hulu, V. H. (2024). Gambaran Interaksi Sosial Lansia Di Klinik Romana Desa Tanjung Anom Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 109-116.
- Siringo-ringo, M., Sirait, I., & Simorangkir, L. (2021). Pengaruh Progressive Muscle Relaxations Terhadap Kualitas Tidur Dan Kadar Gula Darah Pada Diabetes Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 7(2), 170-180.
- Suswitha, D., & Arindari, D. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di Panti Sosial. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 120–130. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.391>.