



**Pemahaman Makna Hidup Dalam Perspektif Kesehatan Pada Lansia Di Panti Werdha**

**Lono Wijayanti <sup>1</sup>, Siti Damawiyah <sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> *Depatemen Keperawatan Medikal Bedah, Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia*

**INFORMASI**

**ABSTRACT**

*Korespondensi:*  
lono@unusa.ac.id

*The purpose of this study is to Identify the description of understanding the meaning of life from a health perspective for the elderly at the Panti Griya Werdha Jambangan in Surabaya.*

*Methods: This study is a quantitative study with a descriptive design. The population in this study were all the elderly who live in the home for the werdha Jambangan with a total of 60 elderly and the sample used was 56 respondents using simple random sampling. The variable in this study is the understanding of the meaning of life from a health perspective in the elderly. The data were analyzed with descriptive statistics and presented in a frequency distribution table.*

*Keywords:*

*Results: The results showed that out of 56 elderly people at the Werdha Jambangan Nursing Home in Surabaya, 73.2% of the respondents were 60-74 years old, 73.2% were female, and most of them 55.4% had an understanding of the meaning of a moderate life.*

Understanding The Meaning Of Life, Health Perspective, Elderly

*Conclusion: Getting an understanding of the meaning of life requires a long and continuous process. A person who already has an understanding of the meaning of his life will be more prosperous and happier in life.*

## PENDAHULUAN

Setiap orang pasti ingin menikmati hari tuanya dalam keadaan yang sehat baik secara badaniah maupun ruhaniah. Faktanya masa lansia lebih identik dengan masa penurunan kondisi fisik, mental, maupun minat manusia (Hurlock, 2012). Kemandirian lansia juga mengalami penurunan karena keterbatasan mobilitas, kelemahan, timbulnya masalah mental atau fisik dan penurunan status sosial ekonomi karena pensiun atau mengalami kecacatan, serta berkurangnya fungsi organ tubuh (Rahayuni, dkk, 2015).

Kemunduran fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikososialnya. Pengaruh yang muncul akibat berbagai perubahan pada lansia tersebut jika tidak teratasi dengan baik, cenderung akan mempengaruhi kesehatan secara menyeluruh (Putri dan Permana dalam Amaliyah dkk, 2014).

Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin bertambahnya umur seseorang maka proses penuaan tidak dapat dihindari. Proses ketuaan akan berkaitan dengan proses degeneratif tubuh dengan segala penyakit yang terkait. Dengan usia lanjut dan sisa kehidupan yang ada, kehidupan lansia terisi dengan 40% masalah kesehatan (Bustan, 2007).

Lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit-penyakit degeneratif, salah satu penyakit yang sering dialami lansia adalah hipertensi. Hipertensi sering ditemukan pada lansia dan biasanya tekanan sistolik yang meningkat. Diperkirakan 23% wanita dan 14% pria berusia lebih dari 65 tahun menderita hipertensi (Triyanto, 2014).

Penurunan secara fisik, mental, minat, dan adanya sikap yang tidak menyenangkan dari masyarakat memaksa lansia mengurangi bahkan menghentikan aktivitas rutinnnya. Dampak buruk bagi lansia adalah lansia akan terisolir, tidak berkembang, dan kesempatan untuk mengaktualisasikan dirinya semakin kecil. Tekanan sosial yang diterima lansia akan mengembangkan munculnya perasaan tidak berguna, bosan, dan rendah diri (Hurlock, 2012). Perasaan-perasaan tersebut jika tidak segera ditangani akan membahayakan keberlangsungan hidup lansia dan berpengaruh terhadap kesehatan salah satunya berdampak pada tekanan darah yang dapat memicu terjadinya hipertensi.

Jumlah lansia di negara-negara berkembang pada beberapa tahun ini meningkat. Pada saat ini jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia berjumlah sekitar 24 juta jiwa dan tahun 2020 diperkirakan 30 sampai 40 juta jiwa (Komnas Lansia, 2011). Dari hasil studi sosial ekonomi dan kesehatan lansia yang dilaksanakan komnas lansia di 10 provinsi tahun 2006 diketahui bahwa penyakit terbanyak diderita lansia adalah penyakit sendi (52,3%), hipertensi (38,8%), anemia (30,7%) dan katarak (23%) (Roehadi, 2008). di Jawa Timur menunjukkan bahwa jumlah kunjungan

penderita hipertensi meningkat dari tahun 2014 dengan total 530.070 pengunjung menjadi 536.199 pengunjung di tahun 2015.

Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kota Surabaya kejadian hipertensi di Surabaya dari tahun ke tahun selalu berada dalam 10 daftar penyakit terbanyak. Berdasarkan data dari Riskesdas (2018), kejadian hipertensi di Jawa Timur adalah sebesar 36,3%. Populasi lansia dari tahun ke tahun akan terus mengalami peningkatan. Oleh karena itu, kualitas hidup dan kesejahteraan lansia harus terus di tingkatkan. Menurut para ahli, angka kematian akibat penyakit jantung pada lansia dengan hipertensi adalah tiga kali lebih sering dibandingkan lansia tanpa hipertensi pada usia yang sama (Purwati, dkk, 2002). Asosiasi Psikologi Amerika (*American Psychological Association*) menyatakan bahwa salah satu dari empat kebutuhan psikologi tergantung yang membuat manusia bahagia adalah *autonomy* atau kemandirian, yaitu rasa bahagia apa yang dikerjakan adalah pilihan dan diperjuangkan oleh diri sendiri (Amaliyah dkk, 2014). Dalam temuan tersebut idealnya lansia memiliki dukungan dalam menjalankan aktifitas yang bisa membahagiakan dirinya sendiri.

Selain itu, dalam konsep logoterapi kebahagiaan menjadi puncak kehidupan bermakna. Kelangsungan hidup lansia yang tinggal hidup serumah dengan keluarga tentu berbeda dengan lansia yang tinggal di Panti Werdha. Lansia dituntut untuk bisa menyesuaikan lingkungan dan teman baru di panti werdha

Hasil observasi awal pada beberapa lansia yang tinggal di Panti Werdha Jambangan Surabaya, mereka masing-masing memiliki cara tersendiri untuk bisa bahagia ada yang merasa hidupnya tenang dengan menjalankan ibadah, ada yang senang bisa mempunyai teman yang cocok di panti tersebut, namun ada yang bosan dengan kegiatan-kegiatan rutin yang ada di panti werdha.

Perasaan bosan merupakan gejala munculnya kevakuman eksistensi atau frustrasi eksistensial (Frankl 2006). Frustrasi eksistensial adalah sebuah kondisi ketika seseorang merasa kehilangan makna dalam hidupnya. Masing-masing individu harus menemukan makna hidupnya karena hanya dengan adanya tujuan, hidup akan semakin terlihat jelas dan terarah. Titik temu kebermaknaan hidup yang dialami seseorang adalah hal yang sangat penting.

Penelitian yang dilakukan David Philip mengungkap bahwa meningkatnya kasus bunuh diri pada remaja dikarenakan adanya kekosongan jiwa (dalam Alfian dan Dewi 2003). Jiwa yang kosong dan hampa merupakan cerminan bahwa seseorang belum menemukan makna hidupnya. Hidup yang dijalani dengan jiwa yang kosong tidak akan mendatangkan kebahagiaan. Sahakian menyatakan bahwa kebahagiaan tidak mungkin diraih tanpa melakukan perbuatan-

perbuatan penting dan bermanfaat (dalam Anggriany 2006). Alasan tersebut cukup membuktikan bahwa sebuah pemahaman makna hidup sangat penting maka sudah selayaknya setiap individu harus berjuang untuk mendapatkannya.

Pemahaman makna hidup bisa diperoleh dari mana pun termasuk dukungan, perhatian, dan cinta dari keluarga atau pun orang lain. Dukungan sosial bagi lansia dirasa sangat penting. Adanya perhatian dari keluarga menunjukkan bahwa para lansia masih dianggap berarti dan diharapkan keberadaannya. Eksistensi lansia masih diakui oleh lingkungannya. Pengakuan terhadap eksistensi menunjukkan bermakna atau tidaknya hidup seseorang artinya semakin bermakna hidup seseorang maka eksistensi dirinya sebagai seorang pribadi semakin diakui.

Proses pemahaman makna hidup pada lansia menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan sebab menjadi lansia tidak hanya dialami oleh beberapa orang saja, namun akan dialami oleh setiap manusia pada umumnya. Sehingga perlu ada sebuah pembelajaran yang harus dimiliki setiap manusia untuk menyiapkan dirinya menghadapi masa lansia yang sehat, mandiri dan bahagia.

Menyadari betapa pentingnya pemahaman makna hidup bagi keberlangsungan manusia, menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian lebih jauh mengenai "Pemahaman Makna Hidup dalam Perspektif Kesehatan Pada Lansia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya".

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di panti griya werdha jambangan sejumlah 60 lansia dan sampel yang digunakan 56 responden menggunakan sampling *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah pemahaman makna hidup dalam perspektif kesehatan pada lansia. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Data di analisis dengan *statistik deskriptif* dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**HASIL**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia**

| No    | Usia             | n  | %    |
|-------|------------------|----|------|
| 1     | Usia 60-74 tahun | 41 | 73,2 |
| 2     | Usia 75-90 tahun | 15 | 26,8 |
| Total |                  | 56 | 100  |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar (73,2%) responden berusia 60-74 tahun.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin**

| No.   | Jenis Kelamin | n  | %    |
|-------|---------------|----|------|
| 1     | Laki-laki     | 15 | 26,8 |
| 2     | Perempuan     | 41 | 73,2 |
| Total |               | 56 | 100  |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar (73,2%) berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pemahaman makna hidup**

| No.   | Pemahaman makna hidup | n  | %    |
|-------|-----------------------|----|------|
| 1     | Baik                  | 4  | 7,1  |
| 2     | Cukup                 | 31 | 55,4 |
| 3     | Kurang                | 21 | 37,5 |
| Total |                       | 56 | 100  |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar (55,4%) mempunyai pemahaman makna hidup cukup.

**PEMBAHASAN**

Pemahaman makna hidup adalah suatu kondisi dimana seseorang telah mampu menemukan makna dalam setiap pengalaman hidupnya dan mempunyai tujuan hidup yang jelas. Pada akhirnya akan merasakan bahwa setiap detik kehidupannya sangat berharga. Pemahaman makna hidup mempunyai tiga aspek yaitu kebebasan berkendak, kehendak hidup bermakna dan makna hidup.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (55,4%) mempunyai pemahaman makna hidup cukup. Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia di Panti Werdha Jambangan Surabaya dalam kategori cukup dalam memahami makna hidupnya.

Lansia yang tinggal di lembaga sosial seperti panti werdha menjadi salah satu alternatif solusi yang cukup baik demi kelangsungan hidup lansia. Mereka tinggal di panti karena ketidakmampuan keluarga dalam merawat, sehingga lansia tersebut cenderung tidak memiliki rasa keterasingan dari lingkungan, kesepian, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri, serta tidak ada penyesalan terhadap kehidupannya saat tinggal dipanti. Keadaan lansia yang sudah berpisah dengan keluarganya berusaha untuk bisa menerima keadaan dengan ikhlas, sabar, serta bersyukur dengan kondisi saat ini.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Fuad (dalam Muslimah, 2010) yang mengatakan bahwa apabila seorang individu belum melalui tahapan penerimaan diri terhadap kondisi dirinya, maka penyesalan terhadap nasib dapat membelenggu kehidupan dirinya. Selain itu, seseorang dengan penerimaan diri yang baik akan menangkal emosi-emosi yang muncul karena seseorang tersebut dapat menerima diri dengan apa adanya (Dina dalam Fahrizal dan Dwi 2019).

Penerimaan diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pemahaman makna hidup seseorang. Ketika seseorang memiliki pemahaman hidup yang tinggi maka penerimaan diri seseorang juga akan tinggi karena seseorang akan berfikir logis atau masuk akal saat mengalami suatu masalah seperti memiliki kesadaran yang lebih tinggi dalam memandang dan memahami keadaan dirinya (Sari, 2002).

Sejauh mana keberhasilan seseorang dalam membentuk tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai yang dilengkapinya ditentukan dengan adanya penerimaan diri (Hurlock, 2012), pemahaman makna hidup adalah keadaan yang menunjukkan sejauhmana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri (Frankl, 2006).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengahnya (37,5%) mempunyai pemahaman makna hidup kurang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian kecil lansia di Panti Werdha Jambangan Surabaya dalam kategori kurang dalam memahami makna hidupnya.

Lansia yang pemahaman makna hidupnya masuk dalam kategori kurang belum sepenuhnya menghayati apa makna hidup yang mereka jalani. Kadang-kadang lansia kehilangan arah dan tujuan hidup. Lansia dengan kategori kurang belum memahami arti hidup. Alasan yang selalu mendorong lansia untuk tetap meneruskan hidup belum ditemukan tidak jarang lansia menilai bahwa hidupnya penuh peneritaan dan masih belum menerima apa yang telah diberikan Tuhan.

Kondisi mental yang negatif seperti kecemasan, perasaan tidak berdaya, mempunyai perasaan hampa, merasa tidak memiliki tujuan hidup, merasa tidak berarti, serta bosan dan selalu memikirkan tentang kematian. Kondisi tersebut merupakan bentuk bahwa pemahaman tentang makna hidup pada seseorang belum ada.

Sejauhmana keberhasilan individu dalam membentuk tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai yang dilingkupi kehidupannya ditentukan dengan adanya penerimaan diri (Hurlock, 2012). Menurut Frankl (2006), pemahaman makna hidup adalah keadaan

yang menunjukkan sejauhmana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri.

Seseorang yang dapat menerima dirinya mempunyai penilaian yang realistik terhadap potensi-potensi yang ada pada dirinya disertai dengan penilaian yang positif akan harga dirinya (Hurlock, 2012). Sari (2002) mengatakan bahwa karakteristik yang dimiliki individu dengan penerimaan diri akan dihayati sebagai anugerah, segala yang ada pada diri individu dirasakan sebagai hal yang menyenangkan sehingga individu memiliki keinginan untuk terus dapat menikmati kehidupan.

Berdasarkan hasil penelitian sesuai pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 56 lansia yang tinggal di Panti Werdha Jambangan Surabaya sebagian besar (73,2%) berusia 60-74 tahun, pada aspek kesehatan fisik pada lansia dengan usia tersebut akan mengalami penurunan, yang tentunya berbeda dengan usia yang lebih muda, hal ini sesuai dengan penelitian Nurhayati (2012) yang menyatakan bahwa lansia berusia 60 tahun keatas sering mengeluh tentang penyakit kronis yang dimilikinya. Penurunan kemampuan fisik pada lansia merupakan suatu hal yang wajar, karena proses degeneratif yang terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan terjadinya perubahan anatomi, fisiologis dan biokimia dalam tubuh, sehingga berpengaruh pula terhadap fungsi dan kemampuan tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar (73,2%) lansia di panti werdha jambangan berjenis kelamin perempuan. Pada aspek psikologi, lansia perempuan dan laki-laki secara gender akan memiliki perbedaan. Hasil penelitian Setyoadi (2010) mengungkapkan bahwa wanita lansia memiliki nilai yang lebih tinggi dalam hal kesepian dan kekhawatiran terhadap masa depan, sedangkan pada pria lansia memiliki kepuasan yang lebih tinggi dalam beberapa aspek yaitu hubungan personal, dukungan keluarga, pelayanan sosial, kondisi kehidupan dan kesehatan.

Oleh karena itu pentingnya penerimaan diri seseorang dalam situasi apapun, lebih banyak introspeksi diri, mendekatkan diri pada Tuhan sehingga mampu meningkatkan pemahaman makna hidup yang sebenarnya, hal ini akan membuat seseorang lebih bahagia dan lebih sehat bio-psiko-sosio dan spiritual.

Pisca dan fieldman (2009) dalam Dwi (2019) menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup akan aktif dalam mencapai tujuan tersebut seperti mengatur lingkungan sekitar agar dapat mencapai tujuan dan arti dari makna hidupnya. Setelah individu memiliki tujuan, nilai, kepercayaan diri dan keberhargaan diri, individu akan terhindar dari munculnya perasaan frustrasi, depresi, perasaan tidak enak, ketidakpuasan, atau ketidakstabilan. Individu yang sehat memandang kehidupan sehari-



harinya sebagai pemenuhan tujuan, oleh sebab itu mereka memandang kehidupan pribadinya sebagai suatu yang berarti (Wijayanti, 2017).

## KESIMPULAN

Lansia yang tinggal di panti werdha jambangan Surabaya sebagian besar mempunyai pemahaman makna hidup dalam kategori cukup.

## SARAN

1. Bagi Lansia di Panti Werdha Jambangan Lebih mencoba menghayati setiap kegiatan yang ada, selalu belajar menemukan hikmah dibalik setiap peristiwa, selalu bersyukur dan bahagia.
2. Bagi Petugas di Panti Werdha Jambangan Memberikan motivasi tentang kehidupan sehingga lansia mampu menemukan sesuatu yang dianggap berharga sehingga meningkatkan pemahaman makna hidupnya. Adanya penghargaan dari pihak panti werdha kepada lansia yang paling aktif dalam mengikuti kegiatan yang ada di panti, penghargaan diberikan dengan tujuan agar lansia merasa berharga.

## DAFTAR PUSTAKA

Alfian I.N Dan Dewi R.S. 2003. Perbedaan Tingkat Kebermaknaan Hidup Remaja Akhir Pada Berbagai Status Identitas Ego Dengan Jenis Kelamin Sebagai Kovariabel (Penelitian Terhadap Mahasiswa Madura Di Surabaya). *Insan Medika Psikologi* Vol.5 No.2:87-109

Amaliyah Y, Ni'mal B dan Mury R. 2014. Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, Vol 2 No 1.

Anggriany N. 2006. Motif Sosial dan Kebermaknaan Hidup Remaja Pagaralam. *Psikologika* Tahun XI No 21:51-63

Bustan, 2015. *Manajemen pengendalian penyakit tidak menular*. Jakarta : Rineka Cipta.

Dwi Astutik. 2019. Hubungan Kesepian dengan Psychological Well-Being Pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. Skripsi. Universitas Airlangga Surabaya.

Fahrizal Idham P dan Dwi Sarwindah S. 2019. Penerimaan Diri dengan Subjective Well-Being pada Lansia di Panti Werdha. *Prosiding Psikologi Sosial di Era Revolusi Industri 4.0*.

Frankl, V. E. 2006. *Logoterapi : Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta : Kreasi Wacana

Hurlock, E. B. 2012. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.

Nuryanti T. 2012. Hubungan Perubahan Peran Diridengan Tingkat Depresi pada Lansia

yang Tinggal di UPT PSLU Pasuruan, Babat Lamongan.<http://journal.unair.ac.id/fTitikNpdf>.

Pisca, N. E., & Feldman, D. B. 2009. *Purpose in life*. UK: Blackwell Publishing.

Rahayuni, P.N.N., Utami, A.S.P, Swedarma, E.K. 2015. Pengaruh terapi reminiscenceterhadap stress lansia di banjar luwus baturiti tabanan bali. *Jurnal keperawatan sriwijaya*. Vol 2. No 2.

Rohmah, A. I, & Khoridatul, B. 2012 . *Quality of Life Elderly*. 3 (4), 8-16.

Rohmah, F. A. 2004. Pengaruh Pelatihan Harga Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*. Vol. 1 No. 1. Hal 53-63

Sari, E. P. 2002. Penerimaan Diri pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi* No.2. Hal 73-88

Setyoadi, Noerhamdani,dan Ermawati F.2010. Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup pada Lansia Wanita di Komunitas dan Panti. *ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/viewfile/621/641-umm-scientific-journal.pdf*.

Suwarti. 2004. Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Hubungan Interpersonal pada Lanjut Usia. *Insight*. Tahun II/No.2. Hal 80-89

Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wijayanti Lono. 2017. Pengaruh Spiritual Care Terhadap Depresi dan Pemaknaan Hidup Pada Klien Gagal Ginjal Terminal Dengan Hemodialisa di RS Islam Surabaya. Thesis. Universitas Airlangga Surabaya.