



## Dukungan Keluarga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pendekatan “Bahaum Bapak”

Magdalena Meda Sari <sup>1</sup>, Desi <sup>1</sup>, Dennys Christovel Dese <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:  
[desi.desi@uksw.edu](mailto:desi.desi@uksw.edu)



### ABSTRACT

*Purpose: This study aims to describe family support for improving the quality of life of the elderly through the traditional “bahaum bapak” approach.*

*Methods: the study used a qualitative method by conducting semi-structured interviews, participants who contributed as many as 10 elderly people and were taken by purposive sampling, data was collected through audio recorders and interview guides which were analyzed with the stages of data collection, coding, selecting useful data for determination. themes, then data triangulation was carried out.*

*Results: Environment as a support system for the quality of life of the elderly, Physical health care for the elderly in Sungai Buluh Village, Emotion, Spirituality, and Self-description of the elderly in Sungai Buluh Village, Social interaction, Family Support System, Social role: bahaum elderly in Sungai Buluh Village.*

*Conclusion: Family support through the approach bahaum bapak has an influence on improving the quality of life of the elderly in Sungai Buluh Village*

### Keywords:

Elderly, The Quality Of Life, Family Support, Bahaum Bapak

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan sebutan yang digunakan kepada seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun keatas. Memasuki usia tua atau lansia seorang akan mengalami yang namanya proses kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut menjadi warna putih, gigi mulai banyak yang tanggal atau ompong, fungsi pendengaran yang sudah mulai berkurang, penglihatan sudah mulai memburuk, gerakan yang dilakukan semakin melambat tubuh tidak seimbang lagi, menurunnya berbagai sistem tubuh seperti kardiovaskuler, sistem pernapasan, sistem pencernaan dalam tubuh, sistem metabolisme tubuh, sistem saraf dan juga sistem reproduksi (Nugroho, 2012).

Dalam suatu proses kehidupan manusia dari masa bayi sampai dengan lansia memiliki fase kehidupan dan tugas perkembangannya masing masing. Tugas dan perkembangan adalah suatu hal yang dapat muncul dan juga konsisten pada tahap tertentu dalam proses kehidupan individu. Tugas - tugas dan perkembangan pada individu usia lanjut: (1) lansia dapat menyesuaikan diri dengan penurunan yang terjadi pada kekuatan fisik, (2) lansia dapat membiasakan dirinya dengan masa pensiun lalu berakibat pada berkurangnya pendapatan keluarga (3) lansia dapat menyesuaikan dirinya ketika pasangannya meninggal dunia (4) lansia dapat membangun hubungan yang baik dengan teman seusianya, lalu dapat membentuk suatu pengaturan kehidupan bagi fisiknya yang dapat memuaskan dan (5) lansia dapat menyesuaikan diri dengan peran sosialnya dengan baik (Saputra R, dkk 2016). Jika lansia tidak dapat melakukan tugas dan perkembangannya maka hal ini dapat memberikan dampak negatif bagi lansia. Dampak negatif atau permasalahan yang dapat ditimbulkan pada lansia adalah perubahan yang terjadi pada fisik yang membuat lansia merasa tidak bisa melakukan aktivitas dengan baik seperti saat dia masih muda, lansia menjadi putus asa, kehilangan gairah hidupnya, dan mengasingkan diri atau menghindari dari ruang lingkup lingkungannya. Permasalahan lain yang dapat timbul adalah lansia menganggap dirinya sudah tidak berdaya, memiliki keputusasaan terhadap hidupnya, dan lansia membutuhkan perhatian yang lebih dari orang – orang disekitarnya (Afrizal, 2018). Banyaknya masalah yang dihadapi lansia seperti masalah kesehatan, permasalahan ekonomi, masalah dalam lingkup sosial dan juga lingkungannya, pemerintah hendaknya lebih memperhatikan masalah-masalah yang terjadi pada lansia, karena jumlah lansia setiap

tahunnya terus mengalami peningkatan.

Populasi lansia mengalami peningkatan setiap tahunnya baik di Dunia, Indonesia, dan di Kalimantan Tengah. Berdasarkan data di dunia saat ini jumlah lansia mencapai 962 juta jiwa pada tahun 2017, jumlah ini dua kali lipat lebih banyak dari tahun 1980 yaitu jumlah lansia hanya 382 juta di seluruh dunia. Di Indonesia presentasi lansia pada tahun 2018 yaitu sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk yaitu sebanyak 265.015.000, angka ini meningkat jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu sekitar 23,4 juta lansia di Indonesia (Badan Pusat Statistik Lanjut Usia 2018). Jumlah lansia di Kalimantan Tengah mengalami peningkatan setiap tahunnya, jumlah lansia pada tahun 2015 terdapat 129.633 jiwa (5,20%), pada tahun 2016 terdapat 137.055 jiwa ( 5, 37 %) dan pada tahun 2017 terdapat 145.310 jiwa (5,58) ( Badan pusat statistik Kalteng 2017). Meningkatnya populasi lanjut usia di Indonesia harus lebih diperhatikan dan ditingkatkan lagi dari segi pelayanan sosialnya, pelayanan kesehatan, dan juga kesejahteraan lansia. Sehingga lansia dapat menikmati masa-masa tua dan mendapatkan kualitas hidup yang baik.

Kualitas hidup adalah persepsi seseorang terhadap kedudukan yang mereka jalani di kehidupan dalam konteks budaya maupun sistem nilai yang ada di kehidupan mereka dan di tempat tinggal yang berkaitan dengan tujuan hidup seseorang, harapan dan juga standar yang menjadi perhatian bagi setiap individu (Sari D. A dkk 2019). Kualitas hidup lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang didalamnya seperti lingkungan tempat tinggal atau lingkungan, perubahan fungsi fisik, faktor psikologis, dan juga dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial.

Dukungan sosial biasanya didapatkan lansia dari keluarga. Dukungan keluarga yang biasanya diterima oleh lansia terdapat empat bentuk, yang dimana ada dukungan dalam hal emosional agar lansia merasa dicintai dan diperhatikan, dukungan instrumental seperti menyediakan fasilitas maupun memberikan materi kepada lansia, dukungan informasional yang berguna untuk membantu lansia mendapatkan informasi untuk kesehatan maupun informasi terkait penyakitnya, dan juga ada dukungan penghargaan yang membantu membuat lansia merasa masih dihargai dan dihormati (Yusselda M., & Wardani Y. I, 2016). Dukungan penghargaan yang diberikan ini dapat membantu membangun perasaan menghargai terhadap diri sendiri pada seorang individu dan

juga menghargai kompetensinya (Mirza R. 2017). Contohnya di dalam keluarga saat memiliki masalah, keluarga menanyakan jalan keluar kepada lansia dan merundingkannya bersama – sama keluarga untuk memecahkan masalahnya. Di daerah Kalimantan Tengah di Desa Sungai Buluh terdapat sebuah proses Bahaum Bapakat dalam hal ini lansia dilibatkan dalam pengambilan keputusan dan selalu dilibatkan jika ada upacara adat yang dilakukan, maupun saat memecahkan masalah baik itu musyawarah dalam keluarga maupun didalam musyawarah desa. Bahaum bapakat adalah kata lain dari musyawarah mufakat dan merupakan tata cara suku dayak di Desa Sungai Buluh yang sudah dijalankan sejak turun temurun dan sudah menjadi tradisi atau kebiasaan, yang bertujuan menemukan jalan keluar suatu masalah dengan merundingkannya bersama – sama untuk mencapai suatu kesepakatan yang mengutamakan sistem kekeluargaan dan keputusan musyawarah yang diambil harus sesuai dengan aturan atau nilai adat di Desa Sungai Buluh. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu warga di Desa Sungai Buluh yang berinisial S, pada pukul 18.00 WIB pada tanggal 12 November 2019 dengan menggunakan telepon, mengatakan bahwa proses Bahaum Bapakat adalah tradisi mereka sudah ada sejak turun temurun yang digunakan untuk mencari solusi dari suatu masalah baik itu dalam lingkup masyarakat maupun di dalam lingkup keluarga dengan cara mengumpulkan atau mengundang orang banyak maupun tokoh-tokoh yang dianggap penting dalam proses bahaum bapakat seperti lansia, keluarga yang bersangkutan, ketua adat dan juga kepala desa. Dalam proses Bahaum Bapakat lansia atau orang tua ditempatkan bersama tokoh adat dan orang lain yang berpartisipasi dalam bahaum bapakat, karena masyarakat menganggap bahwa orang tua/lansia memiliki banyak pengalaman sehingga dibutuhkan dalam memberikan masukan maupun nasehat dalam memecahkan masalah yang dihadapi, dalam pengambilan keputusan bahaum bapakat memiliki pertimbangan dalam setiap saran maupun pendapat yang orang-orang berikan agar keputusan yang diambil sesuai dengan kesepakatan bersama, keputusan yang diambil dalam proses bahaum bapakat juga harus sesuai dengan aturan adat istiadat yang berlaku di Desa Sungai Buluh maka dari itu pentingnya menghadirkan ketua adat dan tokoh desa seperti kepala desa. Berdasarkan latar belakang diatas didapatkan bahwa di Desa Sungai Buluh dalam proses Bahaum Bapakat

lansia masih dilibatkan dalam pengambilan keputusan hal ini menunjukkan bahwa lansia masih dihargai disana. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian tentang dukungan keluarga terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia melalui pendekatan bahaum bapakat. Peneliti ingin mengetahui gambaran dukungan keluarga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dengan melalui pendekatan bahaum bapakat di Desa Sungai Buluh. Penelitian ini juga bermanfaat untuk menambah wawasan bagi para pembaca maupun sebagai bahan referensi untuk ilmu pengetahuan selanjutnya.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode kualitatif. Peneliti melakukan wawancara yang mendalam dengan responden untuk mendapatkan gambaran dari “dukungan keluarga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan bahaum bapakat” di Desa Sungai Buluh. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan cara melakukan pendekatan terhadap responden, lalu datang kerumah masing-masing responden untuk melakukan wawancara secara mendalam dan dilakukan secara semiterstruktur. Data dikumpulkan dengan menggunakan perekam audio (audio recorder) dan panduan wawancara tentang dukungan keluarga sebanyak 12 pertanyaan, kualitas hidup lansia sebanyak 76 pertanyaan dan panduan wawancara bahaum bapakat sebanyak 6 pertanyaan, peneliti mewawancarai setiap partisipan sebanyak 2 kali dengan waktu yang telah disepakati bersama, lalu dianalisa dengan beberapa tahap yang meliputi pengumpulan data dalam bentuk transkrip wawancara (verbatim), dilanjutkan dengan pemberian kode dan memilah-milah data yang bertujuan untuk menentukan beberapa tema, dan diolah dalam bentuk deskripsi maupun narasi serta melakukan keakuratan data dengan menggunakan metode triangulasi data hasil penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Desa Sungai Buluh Kecamatan Belantikan Raya, di Kabupaten Lamandau Provinsi Kalimantan Tengah. Populasi yang berkontribusi dalam penelitian ini adalah lansia di Desa Sungai Buluh yang berjumlah 10 responden, dengan sampel untuk penelitian metode kualitatif diambil secara purposive sampling. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Agustus sampai September tahun 2020. Kriteria lansia yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Desa

Sungai Buluh, yang berusia 60 tahun ke atas, dapat berkomunikasi dengan baik dan sehat secara fisik, serta bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

**HASIL**

Hasil wawancara berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terhadap sepuluh responden didapatkan enam tema yang masuk didalam tujuan dari penelitian ini. Tema yang bisa didapatkan dari analisis yaitu lingkungan sebagai sistem dukungan kualitas hidup lansia, pemeliharaan kesehatan fisik lansia di Desa Sungai Buluh, emosi spiritualitas dan gambaran diri lansia di Desa Sungai Buluh, interaksi sosial, sistem dukungan keluarga, Peran sosial: *bahaum bapakat* lansia Desa Sungai Buluh. Di Dalam penelitian ini juga memaparkan karakteristik dari semua responden yang dapat terlihat dalam tabel di bawah.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Nama	Jenis Kelamin	Umur/ Tahun	Status Pernikahan	Agama
R1	Laki-laki	70	Menikah	Katolik
R2	Laki-laki	63	Duda	Kristen
R3	Perempuan	60	Menikah	Kristen
R4	Perempuan	65	Menikah	Kristen
R5	Laki-laki	65	Menikah	Kristen
R6	Perempuan	70	Menikah	Kristen
R7	Laki-laki	72	Menikah	Kristen
R8	Laki-laki	70	Menikah	Kristen
R9	Perempuan	65	Menikah	Kristen
R10	Laki-laki	60	Menikah	Katolik

**1.Lingkungan Sebagai Sistem Dukungan Kualitas Hidup Lansia**

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan untuk mengetahui lingkungan sebagai sistem dukungan kualitas hidup lansia ditemukan rata-rata partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasa puas dan merasa nyaman dengan lingkungan tempat tinggal mereka karena berbagai alasan yang mereka ungkapkan. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan partisipan 1 sampai 10 yang menyatakan bahwa lansia betah dengan rumah yang ditempati, karena rumah yang ditempati adalah milik partisipan sendiri dan meskipun sederhana tetapi partisipan merasa aman dan nyaman seperti tidak adanya gangguan, keluarga ikut membantu merawat lingkungan tempat tinggal, dan partisipan merasa tenang saat berada di rumah. Selain itu hal yang membuat partisipan nyaman

dengan lingkungannya karena memiliki hubungan yang baik dengan tetangga maupun keluarga, memiliki sarana dan prasarana yang mendukung dan membantu kebutuhan lansia sehari hari meliputi penerangan di dalam rumah, ketersediaan kebutuhan air bersih, toilet, dan perlengkapan lain didalam rumah.

**2.Pemeliharaan Kesehatan Fisik Lansia Di Desa Sungai Buluh**

Hasil wawancara yang telah dilakukan untuk mengetahui pemeliharaan kesehatan fisik lansia di Desa Sungai Buluh didapatkan rata-rata semua partisipan mengungkapkan bahwa dalam kesehariannya masih aktif dan masih mampu dalam melakukan aktivitas seperti berjalan kaki, berkebun, berladang, berburu, menangkap ikan, dan juga ada yang menganyam, partisipan menyatakan bahwa mereka menyukai setiap aktivitas yang mereka lakukan. Adapun cara yang dilakukan partisipan untuk menjaga kondisi kesehatannya yaitu dengan beristirahat yang cukup dalam rentang 7 sampai 8 jam/hari.

Menurut ungkapan dari seluruh partisipan didapatkan bahwa rata-rata lansia melakukan upaya pengobatan medis dengan pergi ke pusat pelayanan kesehatan seperti Puskesmas dan Rumah Sakit ketika kondisi kesehatan terganggu dan keluarga dalam hal ini membantu memfasilitasi dan juga melayani partisipan. Lansia juga melakukan pengobatan tradisional berupa somur. Selain itu, lansia menggunakan akar dan daun pada tumbuhan yang dijadikan sebagai ramuan obat seperti tanaman kumis kucing yang berguna untuk mencegah atau mengobati diabetes, kayu burai untuk mengobati gatal di tubuh, akar putar wali bermanfaat mencegah penyakit malaria, akar seluang belum untuk mengurangi nyeri.

**3.Emosi, Spiritualitas, Dan Gambaran Diri Lansia Desa Sungai Buluh**

Partisipan memiliki emosi yang baik atau positif yang ditunjukkan dengan suasana hati yang baik seperti perasaan senang yang dimiliki lansia di Desa Sungai Buluh. Berdasarkan pernyataan dari seluruh partisipan mengatakan bahwa mereka memiliki perasaan senang karena masih selalu berkumpul dengan keluarganya setiap hari bersama anak maupun cucu mereka. Selain itu lansia juga merasa senang karena memiliki tubuh yang sehat seperti masih mampu beraktivitas setiap hari dan mereka mensyukuri dan menerima apapun kondisi tubuh mereka.

Selanjutnya spiritualitas lansia di Desa Sungai Buluh

menunjukkan partisipan memiliki keyakinan terhadap Tuhan yang dimana rata-rata partisipan dari 1 sampai 10 mengatakan bahwa mereka meyakini Tuhan sebagai Juruselamat dan jalan kebenaran dalam kehidupan mereka, lalu selain itu Tuhan juga sebagai pengharapan dan penolong mereka disaat mereka membutuhkan pertolongan. Salah satu hal yang dilakukan lansia dalam mengekspresikan keyakinan mereka adalah dengan berdoa dan menjalani kewajiban beragama seperti ibadah ke gereja setiap hari minggu. Partisipan meyakini jika berdoa dengan sungguh-sungguh dan mendekatkan diri dengan Tuhan, maka harapan dan permohonan yang disampaikan akan dikabulkan Tuhan.

Gambaran diri lansia di Desa Sungai buluh yang didapatkan dari wawancara adalah partisipan 1 sampai 10 rata-rata mengatakan adanya perubahan yang dirasakan oleh lansia saat proses penuaan seperti tenaga sudah mulai berkurang, sudah tidak bisa bekerja yang berat seperti masih muda, tetapi lansia dapat menerima perubahan yang terjadi pada dirinya dengan cara mensyukuri apapun keadaanya, dan partisipan juga bersyukur masih diberikan kesehatan dalam masa tua.

#### **4. Interaksi Sosial Lansia Di Desa Sungai Buluh**

Interaksi sosial lansia di Desa Sungai Buluh menurut kesepuluh partisipan didapatkan bahwa lansia memiliki relasi atau hubungan yang baik dengan tetangga maupun lingkungannya seperti keluarga, seperti saling membantu dan saling tolong menolong disaat saling membutuhkan. Selain itu juga partisipan saling berkomunikasi satu dan lainnya dengan cara berbagi cerita maupun bertukar pendapat dan saran terutama dengan keluarga atau tetangga. Selanjutnya dari wawancara yang dilakukan juga didapatkan rata-rata seluruh partisipan mengatakan bahwa lansia di Desa Sungai Buluh masih dilibatkan dalam musyawarah baik itu dalam lingkup keluarga maupun desa, pendapat dan saran mereka diterima dan juga didengarkan dengan baik sehingga partisipan merasa dihargai dan juga dihormati.

#### **5. Sistem Dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga berupa emosional menurut seluruh partisipan didapatkan bahwa lansia di Desa Sungai Buluh mengatakan dirinya diperhatikan dan juga dirawat oleh keluarganya seperti keluarga menyediakan makan dan minum, memberikan atau mencarikan obat saat sakit, menemani dan mengantar

lansia melakukan pengobatan ke rumah sakit atau puskesmas, partisipan juga mengatakan perhatian yang keluarga lakukan adalah wujud kasih sayang yang diberikan keluarga terhadap mereka.

Selanjutnya menurut rata-rata seluruh partisipan mengatakan mereka merasa dihargai maupun di hormati oleh keluarganya karena masih melibatkan mereka dalam musyawarah keluarga dan partisipan berperan dalam memberikan saran maupun pendapat yang membantu dalam pemecahan masalah, keluarga juga mau menerima dan mendengarkan saran maupun pendapat yang diberikan partisipan.

Hasil yang ditemukan berikutnya menurut partisipan 1 sampai 10 rata-rata mengatakan bahwa keluarga mereka mengingatkan tentang menjaga kesehatan seperti makan dan minum yang teratur 3 kali sehari, istirahat yang cukup. Selain itu keluarga juga mengusahakan pengobatan saat lansia sakit seperti membelikan obat, dibawa ke rumah sakit atau pergi ke dokter dan perawat, selain itu keluarga juga memberikan informasi kesehatan yang dibutuhkan oleh lansia dengan bertanya kepada dokter atau petugas kesehatan.

Terakhir hal yang ditemukan saat wawancara mengenai dukungan instrumental dari semua partisipan mereka semua mengungkapkan bahwa keluarganya membantu dalam memberikan biaya seperti memberikan uang dan juga kebutuhan hidup sehari-hari seperti beras, gula, kopi, minyak goreng, sabun mandi dan keperluan partisipan lainnya. Sehingga partisipan merasa bantuan yang diberikan keluarga membuat bebannya berkurang.

#### **6. Peran Sosial: Bahaum Bapakat Lansia Di Desa Sungai Buluh**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap seluruh partisipan untuk menentukan peran sosial: bahaum bapakat lansia di Desa Sungai Buluh didapatkan bahwa rata-rata responden dari 1 sampai 9 mengatakan dalam proses bahaum bapakat lansia memiliki peran penting dalam proses pengambilan keputusan baik itu proses bahaum bapakat dalam lingkup masyarakat maupun lingkup keluarga, namun sebelum mengambil keputusan perlu mempertimbangkan saran maupun pendapat yang diberikan dari pihak-pihak lain agar keputusan yang diambil sesuai kesepakatan bersama, lalu keputusan yang diambil harus sesuai dengan adat istiadat atau aturan yang berlaku di Desa Sungai Buluh. Pernyataan ini ditunjang dari transkrip wawancara salah satu

responden di bawah ini yang menjelaskan tentang proses bahaum bapakat:

Bahaum bapakat itu kan kalau keluarga ya keluarga dikumpuli. Masalah bahaum bapakat itu kadang-kadangan ada keluarga yang hono nikah dengan urang lain, nah jadi kan keluarga kita bahaum, atau ada masalah dalam keluarga kita, kita bahaum ngoyap solusinya. Ada masalah kematian kesakitenkan totap bahaum keluarga ne inya am bahaum bapakat, bahaum bakuba. Au, adat tu lebih tinggi lagi hukuman adatnya tu makanya perlu bahaum supaya model apa solusinya untuk mengurangnya. Usulan usulan dari urang tuho yang pintar, baru kita koleksi lagi usulannya. Manter adat itu am, cuman kan solusinya dari keluarga yang tuho harus ada masukan. Au amun keluargakan memutuskan tanggal arinyo umpanyo tapi manter adat dan kades juga menontuan adat adatnya.

(Musyawarah mufakat itu keluarga dikumpulkan bersama sama dahulu. Bahaum bapakat itu biasanya digunakan kadang misalnya ada keluarga kita yang ingin menikah dengan orang lain, jadi keluarga kita itu bermusyawarah untuk rencana lamaran dan perlengkapan pernikahan lainnya, atau misalnya ada permasalahan dalam keluarga kita jadi kita melakukan musyawarah untuk mencari solusinya. Ada masalah kematian, kesakitan itu juga perlu dimusyawarahkan untuk biaya pengobatan dan maupun persiapan upacara pemakaman misalnya. Iya, adat itu bernilai tinggi hukumnya makanya perlu dimusyawarahkan agar mendapatkan solusi yang baik. Usulan-usulan dari orang tua yang pintar, baru kita pertimbangkan lagi dan kita pilih. Iya ketua adat dan kepala desa itu yang memutuskan, hanya saja solusinya itu berasal dari keluarga dan orang yang dianggap lebih tua di desa tersebut atau perwakilan keluarga. Jika pihak keluarga memutuskan tanggal dan hari untuk acara misalnya, tapi ketua adat dan kepala desa juga menentukan adat yang harus dipenuhi. R10:518,541-543, 545-546, 581-582, 557-558, 591-592,594-595)

## PEMBAHASAN

### 1. Lingkungan Sebagai Sistem Dukungan Kualitas Hidup Lansia

Lingkungan menjadi salah satu aspek yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia dan berdasarkan teori dari Renwick dan Brown pada tahun 2000 dalam jurnal kualitas hidup lansia menurut Rohmah, dkk tahun 2012 mengatakan seseorang menetap dalam suatu wilayah atau lingkungan yang dapat

disebut dengan tempat tinggal, sehingga lingkungan dapat menjadi tempat tinggal individu tersebut dan hal ini berpengaruh pada kualitas hidupnya. Hal ini juga terjadi pada partisipan yang dimana tempat tinggal yang mereka tempati adalah daerah jauh dari perkotaan dan banyak akses yang belum memadai seperti fasilitas kesehatan yang kurang, akses listrik yang belum optimal. Namun partisipan rata-rata menyatakan mereka puas dan nyaman dengan lingkungannya dengan alasan seperti rumah yang ditempati membuat betah dan juga hak milik mereka, keluarga ikut membantu merawat rumah atau lingkungan, merasa aman dan terbebas dari gangguan-gangguan dan tidur mereka puas, lansia juga memiliki hubungan yang baik dengan orang yang ada lingkungannya dengan saling membantu dan menolong satu dengan yang lainnya dan memiliki sarana dan prasarana menunjang kebutuhan lansia. Pernyataan ini didukung hasil penelitian Suryani, A.S., tahun 2018 yang mengatakan bahwa keadaan lingkungan yang memadai dan baik adalah yang bisa menahan keseimbangan lingkungan yang mengalami perubahan secara terus menerus antara individu dan lingkungannya agar dapat mencapai kualitas hidup yang sehat dan sejahtera untuk manusia.

### 2. Pemeliharaan Kesehatan Fisik Lansia Di Desa Sungai Buluh

Salah satu bentuk pemeliharaan kesehatan melalui aktivitas fisik partisipan yaitu melalui pekerjaan sehari-hari seperti berkebun, berladang, berjalan kaki saat berburu di hutan, dan juga menangkap ikan. Aktivitas fisik dalam proses kehidupan setiap harinya dapat dimasukkan dalam indikator seperti pekerjaan, kegiatan yang dilakukan didalam kehidupan rumah tangga dan juga olahraga. Partisipan juga melakukan upaya untuk mempertahankan kesehatan mereka dengan beristirahat yang cukup. Selain melakukan pemeliharaan kesehatan melalui aktivitas fisik, partisipan juga melakukan upaya pengobatan maupun pencegahan terhadap keluhan yang dirasakan dengan bantuan obat medis maupun pengobatan tradisional meliputi penggunaan akar-akar kayu yang biasanya dibuat dengan cara direbus agar menjadi ramuan obat yang di bantu dan dilayani oleh keluarga partisipan. Partisipan juga menggunakan somur untuk membantu memulihkan penyakit. Somur merupakan pengobatan tradisional yang dilakukan dengan cara mengunyah kencur dan jerangau dan memberikan jampi baru disemburkan atau dioleskan ke bagian

tubuh tertentu yang sakit. Pengobatan tradisional yang dilakukan partisipan dengan menggunakan akar dan daun tumbuhan merupakan hasil dari pengalaman yang sudah pernah dilakukan, partisipan juga sudah merasakan manfaatnya sehingga mereka mempercayai dan menjadi itu sebagai kebiasaan. Menurut Suparni dan wulandari tahun 2012 mengatakan tumbuhan merupakan pengobatan herbal yang dapat bermanfaat untuk pengobatan penyakit yang menggunakan bahan dasarnya dari tumbuhan atau yang berasal dari alam sehingga pengobatan herbal memiliki manfaat yang menguntungkan bagi kesehatan. Pengobatan tradisional partisipan yang menggunakan ramuan akar dan daun tumbuhan perlu dipertahankan dan juga dilestarikan karena sudah terbukti membantu memulihkan kondisi kesehatan. Pengobatan tradisional yang digunakan partisipan selain menggunakan ramuan obat dari akar dan daun tumbuhan, partisipan juga menggunakan pengobatan somur. Seperti yang diketahui dari partisipan somur penggunaannya yaitu dengan cara disemburkan atau dioleskan kebagian tubuh yang sakit, hal ini berarti orang yang berobat menggunakan somur terkena langsung dengan air liur dari dukun atau orang yang mengobati. Dalam dunia kesehatan terdapat penyakit yang berbahaya dapat ditularkan melalui percikan air liur (droplet) seperti TBC dan penyakit yang terbaru yang penularannya cepat melalui percikan air liur atau melalui udara adalah penyakit yang disebabkan virus Covid-19 (WHO 2020). Dalam hal ini perlunya peran tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi karena terdapat resiko bagi kesehatan terhadap pengobatan tradisional tersebut. Perlu dilakukan modifikasi terhadap tata cara tindakan pengobatan somur namun tidak menghilangkan nilai dan makna yang diyakini dalam masyarakat. Modifikasi yang disarankan adalah jerangau dan kencur yang seharusnya dikunyah diubah menjadi diracik atau dihancurkan lalu dicampur dengan air lalu dimantrai sesuai dengan keyakinan dan setelah itu dioleskan kebagian tubuh pasien. Pentingnya peran keperawatan dalam transkultural yaitu perawat harus memahami budaya yang dimiliki pasien ( Lesmana, 2018)

Pemeliharaan kesehatan fisik meliputi melakukan aktivitas fisik, tindakan atau upaya dalam mempertahankan kesehatan seperti melakukan pengobatan, dan beristirahat yang cukup. Menurut Nina 2007 dalam Kurnianto, 2015 Manfaat dari aktivitas fisik yaitu meliputi meningkatkan kebugaran dan kekuatan bagi tubuh, selain itu aktivitas fisik

juga dapat mempengaruhi suasana hati yang baik, memperlambat terjadinya pikun, dan juga mampu mencegah timbulnya depresi. Upaya dalam memelihara kesehatan menurut UU No. 36 pada tahun 2009 dalam jurnal Anita, Y., dkk 2018 merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan yang dilakukan dengan cara pencegahan, pengobatan, dan juga memulihkan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pemeliharaan kesehatan melalui aktivitas fisik partisipan sehari-hari, dan upaya pencegahan dan juga pengobatan di Desa Sungai Buluh dijalankan dengan baik sehingga tindakan yang dilakukan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Pernyataan ini sejalan dengan ungkapan sarafino dan smith pada tahun 2011 yang mengatakan bahwa agar individu dapat memiliki kualitas hidup yang baik maka individu tersebut mampu mempertahankan kesehatannya, saat sakit individu mampu mempercepat proses kesembuhan dan juga menjadi suatu pertimbangan yang penting untuk melakukan upaya pencegahan agar tidak munculnya penyakit, baik yang sudah dirasakan maupun sebelum penyakit itu dirasakan. Upaya untuk menjaga kesehatan merupakan cara untuk menjaga kualitas hidup agar dapat membantu proses penyembuhan lansia dengan cepat dan dapat mengurangi terjadinya dampak yang negatif dari penyakitnya.

### **3.Emosi, Spiritualitas dan Gambaran Diri Lansia Desa Sungai Buluh**

Menurut Sutikno dalam Arisandy, W., 2011 mengatakan bahwa kualitas hidup seorang lanjut usia merupakan suatu komponen yang lengkap yang mencakup beberapa hal seperti usia harapan hidup, kesehatan dari segi psikologis maupun mental, kesehatan fisik, lingkungan tempat tinggal, dukungan sosial yang didapatkan. Kesehatan psikologis berkaitan dengan dampak emosi yang positif seperti perasaan yang senang dan gembira, spiritualitas, gambaran diri, harga diri, kemampuan berkonsentrasi dan memori (WHO, 2014). Gambaran diri merupakan perilaku seseorang terhadap tubuhnya baik yang disadari maupun yang tidak dirinya sadari yang mencakup persepsi mengenai bentuk maupun ukuran, fungsi, penampilan fisik dan juga potensi tubuh yang dimiliki (Susilawati, S. dkk 2018). Begitu juga hal ini terjadi pada partisipan yang dimana mereka mengalami perubahan dalam masa penuaan seperti penurunan fungsi fisik maupun fungsi tubuh namun, partisipan mengatakan meskipun dengan adanya perubahan yang

terjadi akibat proses penuaan tetapi mereka mampu menerima kondisi tubuh yang mereka alami dengan mensyukuri apapun yang mereka miliki saat ini, hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Susilawati, S. dkk, pada tahun 2018 yang mengatakan bahwa seiring dengan bertambahnya usia dan dalam proses penuaan lansia mengalami perubahan seperti bentuk tubuh, penurunan fungsi fisik maupun tubuh, hal ini dapat mempengaruhi konsep diri pada lansia. Tetapi lansia pada umumnya dapat melakukan upaya penyesuaian diri agar dirinya siap menerima tahap usia lanjut sehingga konsep diri yang dimiliki lansia menjadi positif dan hal ini menunjang lansia mendapatkan kualitas hidup yang baik.

Kualitas hidup juga berhubungan dengan perasaan senang atau bahagia, merasa puas dengan kehidupan yang dijalani dan merasa sejahtera melalui emosi atau perasaan yang positif yang dapat berhubungan satu dengan yang lainnya. (Sari, R. A., dan Yulianti, A. 2017). Partisipan mengatakan mereka merasa senang karena dalam masa lanjut usianya masih didampingi oleh anak dan juga cucu, masih memiliki tubuh yang dapat beraktivitas dengan baik setiap hari dan masih diberikan kesehatan oleh Tuhan dalam menjalani kehidupan, selain itu lansia merasa bersyukur dengan kondisi tubuh yang mereka jalani hal ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki emosi yang positif yang mereka tunjukkan melalui perasaan senang dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menunjang agar kualitas hidup lansia menjadi baik. Pernyataan ini dapat didukung berdasarkan hasil penelitian dari Jacob, D. E dan Sandjaya tahun 2018 yang menyatakan bahwa masyarakat di kelurahan Karubaga Distrik Karubaga di Kabupaten Tolikara menikmati kehidupan dengan baik, dan mereka juga mengatakan terhindar dari perasaan negatif seperti merasa cemas dan stress dan memperoleh kepuasan terhadap dirinya sendiri sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia.

Selain memiliki emosi yang positif seperti perasaan senang yang dimilikinya, partisipan memiliki spiritualitas yang baik hal ini dibuktikan dengan partisipan meyakini bahwa Tuhan merupakan sumber pengharapan mereka satu-satunya sehingga membuat mereka kuat menjalani kehidupan, mereka juga meyakini Tuhan sebagai juruselamat dan jalan kehidupan bagi mereka sehingga hal ini membuat partisipan juga mampu menerima kehidupannya saat ini. Partisipan meyakini jika Tuhan dapat mengabulkan dan memberikan pertolongan melalui permohonan dalam doa dan lebih mendekatkan

diri kepada Tuhan. Partisipan juga mengekspresikan keyakinan mereka dengan mengikuti kewajiban beragama seperti beribadah ke gereja setiap minggu maupun ibadah lainnya yang diadakan oleh gereja serta melakukan kegiatan doa baik di dalam gereja maupun di rumah mereka masing masing. Hal ini membuat mereka selalu bersyukur dengan apapun keadaan mereka, dan mereka mempunyai keyakinan dan harapan yang kuat kepada Tuhan dalam menghadapi permasalahan hidup mereka, sehingga hal ini memiliki dampak yang positif terhadap kualitas hidup mereka seperti mereka terhindar dari rasa cemas, putus asa maupun perasaan takut dalam hidupnya. Hal ini didukung dari pernyataan Mahmood, tahun 2015 yang mengemukakan bahwa spiritualitas juga berpengaruh terhadap kesehatan psikologis seseorang, bahwa individu dengan keadaan spiritualnya bagus maka mekanisme koping juga akan baik sehingga individu tersebut mampu memecahkan permasalahan hidupnya dan hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia .

#### **4. Interaksi Sosial**

Manusia secara umumnya merupakan makhluk sosial yang dimana manusia dituntut melakukan hubungan sosial antara individu dengan orang-orang dalam kehidupannya. Kualitas hidup juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti hubungan sosial. Hubungan sosial berkaitan dengan yang namanya interaksi sosial dalam masyarakat pada umumnya. Menurut Andreas 2012 dalam Sari, D. A dkk 2019 mengatakan bahwa interaksi sosial merupakan hal yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, karena jika berkurangnya interaksi sosial dapat menyebabkan lansia merasa tersisihkan sehingga mengakibatkan lansia menjadi penyendiri, dan membuat lansia mengalami isolasi sosial dan lansia merasa terasingkan dan ini membuat lansia dapat mengalami depresi sehingga hal ini mempengaruhi kualitas hidup lansia tersebut. Hubungan sosial itu mencakup hubungan lansia dengan lingkungannya baik itu hubungan lansia dengan keluarga maupun tetangga, teman terdekatnya atau bahkan juga teman seusianya. Partisipan memiliki interaksi sosial yang baik hal ini ditunjukkan dengan partisipan saling melakukan komunikasi seperti bertukar cerita tentang pengalaman hidupnya dengan tetangga maupun dengan keluarga atau kepada orang disekitarnya, memberikan pendapat maupun saran dan juga mereka memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya seperti membantu

atau saling tolong menolong disaat membutuhkan, hal ini membuat partisipan merasa senang karena mereka menjalani kehidupan mereka dengan banyak dukungan dari orang-orang disekitarnya. Hal ini didukung oleh pernyataan menurut Rahmi tahun 2008 dalam jurnal Sanjaya pada tahun 2012 mengatakan interaksi sosial yang baik dapat membuat lansia memiliki perasaan diterima dalam lingkungannya sehingga lansia dapat saling berbagi cerita, saling berbagi keinginan, saling memberikan perhatian, lansia melakukan kegiatan yang kreatif yang dapat mereka lakukan secara bersama sama, sehingga hal seperti ini dapat membantu lansia dalam peningkatan kualitas hidupnya.

### **5.Sistem Dukungan Keluarga**

Keluarga merupakan lingkungan sosial yang paling dekat dengan lansia. Keluarga memiliki fungsi yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, menurut Sutikno 2011 dalam Aniyati dan Kamalah tahun 2018 mengatakan bahwa kualitas hidup lansia yang baik dikarenakan keluarga mampu menjalankan fungsinya sebagai pendukung maupun sebagai lingkungan sosial bagi lansia. Dukungan keluarga terbagi menjadi beberapa komponen seperti dukungan emosional yang bertujuan agar memberikan lansia rasa aman, lansia merasa dicintai dan memberikan rasa kepercayaan selama lansia menjalani kehidupan, dukungan penghargaan bertujuan untuk meningkatkan semangat maupun motivasi bagi lansia, meningkatkan harga diri karena mereka masih dianggap berguna maupun berarti bagi keluarganya dukungan ini biasanya diberikan dalam bentuk pujian maupun mendengarkan saran dan pendapat dari lansia, dukungan informasional diberikan dapat membantu lansia mengetahui penyakit yang dideritanya, mengupayakan pengobatannya, menjadi sumber informasi untuk menjaga status kesehatan lansia, selanjutnya dukungan instrumental berguna untuk membantu dalam status perekonomian maupun kebutuhan hidup lansia.

Dukungan keluarga bagi partisipan lansia berupa perhatian terhadap kesehatannya, baik itu ditunjukkan dengan cara merawat mereka saat mereka sakit maupun juga memberikan perhatian terhadap keluhan yang dirasakan lansia. Lansia juga merasa dihormati dan dihargai oleh keluarganya karena keluarga mau menerima saran maupun pendapat dari lansia dan melibatkan lansia juga dalam musyawarah keluarga. Lansia juga mengungkapkan keluarganya mengingatkan dirinya tentang pentingnya menjaga

kesehatan seperti menjaga pola hidup sehat dengan menjaga makan minum dan istirahat yang cukup, membantu mencari pengobatan saat dirinya sakit, dan memberikan informasi kesehatan yang dibutuhkan, dan yang paling akhir lansia mengatakan keluarga memberikan bantuan seperti memberikan uang setiap bulannya, memberikan bahan pangan, dan bahkan keperluan di dapur. Dukungan keluarga berdampak baik bagi peningkatan kualitas hidup lansia. Hal ini dikarenakan dengan adanya dukungan keluarga melalui tindakan yang diberikan oleh keluarga seperti memberikan perhatian dan kasih sayang, menghargai saran dan pendapat yang lansia berikan, membantu dalam pemeliharaan kesehatan, dan yang terakhir memberikan bantuan dalam pemenuhan kebutuhan sehari hari. Pernyataan tersebut didukung hasil penelitian dari Wafroh dkk 2016, yang mengatakan bahwa dukungan keluarga berkaitan dengan peningkatan kualitas hidup lansia di PSTW Budi Banjarbaru, dukungan keluarga yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup yang baik bagi lansia.

### **6.Peran Sosial: Bahaum Bapakat Lansia Desa Sungai Buluh**

Peran sosial merupakan peran yang dilakukan oleh individu dalam ruang lingkup sosialnya. Peran sosial itu seperti seseorang melakukan aktivitas di dalam masyarakat dengan mengambil bagiannya di dalam kegiatan di dalam beberapa sektor yaitu sosial, politik, keagamaan dan lain-lain. Lansia mengalami banyak kemunduran dalam hal peran sosial contohnya dalam kekuatan fisik yang mengalami kemunduran sehingga tidak sanggup mengikuti kegiatan yang membutuhkan tenaga yang kuat dalam kegiatan kemasyarakatan, hal ini membuat lansia jarang diikutsertakan dalam kegiatan sosial dan hal ini dapat menyebabkan konsep diri lansia menjadi rendah misalnya harga diri yang di dapat dari orang lain dan juga dari diri sendiri. Harga diri memiliki aspek utama seperti rasa dicintai, dikasihi, disayangi dan juga mendapatkan penghargaan dari orang lainnya. Seseorang akan merasa berhasil dalam kehidupannya atau merasa hidupnya bermakna jika dirinya diterima dan juga diakui dari orang lain, sehingga peran sosial dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Saputri & Prasetyo 2012). Konsep diri dalam komponen harga diri juga terdapat lansia membutuhkan penghargaan dari orang lain, dalam hal ini berarti peran sosial juga berhubungan dengan dukungan keluarga dalam

bentuk penghargaan. Dukungan penghargaan dapat diberikan keluarga seperti memberikan dukungan dalam bentuk pujian, mengakui keberadaan lansia dengan menghargai apa yang dilakukan lansia seperti melibatkan lansia dalam musyawarah keluarga, mendengarkan saran atau masukan yang lansia berikan sehingga hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia karena lansia merasa dirinya masih berguna dan masih dibutuhkan karena pada umumnya lansia lebih senang didengarkan dari pada sebaliknya (Pepe, C. K., dkk 2017).

Perubahan sosial yang terjadi pada lansia membuat peran sosialnya juga dapat berubah dimana lansia tidak lagi dihormati maupun disegani namun hanya diberikan toleransi. Pada umumnya proses bahaum bapakat yang dilakukan dalam lingkungan masyarakat di Desa Sungai Buluh memiliki proses yang sama dengan bahaum bapakat yang dilakukan didalam keluarga. Lansia dalam bahaum bapakat dilibatkan saat pengambilan keputusan baik itu saat proses bahaum bapakat dalam lingkup keluarga maupun lingkup masyarakat, lansia dibutuhkan dalam memberikan solusi yang diberikan dalam bentuk saran atau masukan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengambilan keputusan dalam bahaum bapakat meliputi mempertimbangkan saran atau pendapat baik itu dari lansia maupun dari orang lain yang berpartisipasi dalam bahaum bapakat, keputusan yang diambil harus sesuai dengan nilai-nilai adat istiadat yang berlaku di Desa Sungai Buluh sehingga diperlukan kehadiran dari ketua adat maupun tokoh desa seperti kepala desa untuk mengambil keputusan atau juga sebagai saksi dalam pengambilan keputusan bahaum bapakat dalam keluarga. Pelibatan lansia karena mereka dianggap memiliki pengalaman hidup yang dapat membantu dalam menentukan atau memutuskan jalan keluar suatu permasalahan. Hal ini menunjukkan bahwa lansia dihargai bukan hanya di level keluarga tetapi bahkan di level masyarakat melalui peran sosialnya dalam proses bahaum bapakat. Dalam hal ini berarti lansia memiliki harga diri yang tinggi, konsep diri yang bagus sehingga lansia mampu mencapai kualitas hidup yang baik.

Dengan adanya peran sosial lansia dalam proses bahaum bapakat maka lansia berpotensi memiliki kualitas hidup yang baik dan juga mendapatkan dukungan keluarga dalam bentuk penghargaan. Pernyataan ini didukung hasil penelitian dari Saputri & Prasetyo 2012 yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara peran sosial dengan konsep diri pada

lansia yang membantu meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Menurut Sari dan Satria Tahun 2018 mengatakan dukungan yang keluarga berikan dalam bentuk penghargaan kepada lansia bisa membantu meningkatkan harga diri, semangat dan juga motivasi bagi lansia hal ini berarti lansia masih dibutuhkan dan masih berguna dalam masa tuanya sehingga lansia merasa dirinya masih dihargai dan dihormati. Tradisi dalam proses bahaum bapakat baik dan perlu dipertahankan karena dalam proses bahaum bapakat bisa membantu meningkatkan harga diri lansia dan hal ini berarti membantu meningkatkan kesehatan mental lansia.

## **KESIMPULAN**

Dukungan keluarga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan bahaum bapakat di Desa Sungai Buluh memiliki dampak yang besar bagi peningkatan harga diri dan juga kualitas hidup lansia dari sisi mental, lingkungan dan sosial. Pengaruh bahaum bapakat dari sisi mental yaitu meningkatkan harga diri, aspek lingkungan dan sosial yaitu lansia diterima di dalam lingkungannya melalui pelibatan lansia dalam proses bahaum bapakat. Selain dipengaruhi dukungan keluarga melalui pendekatan bahaum bapakat, 3 aspek dalam kualitas hidup lansia didapatkan baik karena lansia merasa nyaman dengan lingkungan sekitar yang ditempati, lansia memiliki suasana hati yang baik, memiliki hubungan dengan Tuhan dan memiliki hubungan sosial yang baik serta tetap bersyukur terhadap perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia.

Sementara peningkatan kualitas hidup lansia dari aspek fisik yang didapatkan dari dukungan keluarga berupa perhatian yang keluarga berikan, cara keluarga dalam merawat lansia peran keluarga terkait pemeliharaan kesehatan lansia, dukungan keluarga secara finansial dan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Dukungan yang keluarga berikan tersebut membantu dalam pemenuhan nutrisi, merawat lansia saat sakit seperti mengusahakan pengobatan lansia, mengingatkan lansia tentang pola hidup sehat, membantu dalam biaya untuk berobat maupun untuk kehidupan sehari-hari. Pada aspek fisik dalam kualitas hidup juga lansia didapatkan masih produktif dalam kehidupan sehari-harinya, lansia juga mampu melakukan upaya pencegahan dan pengobatan terhadap keluhan penyakitnya.

## **SARAN**

Penelitian ini memiliki hambatan saat proses

pengambilan data seperti minimnya penelitian yang dilakukan di daerah tersebut, sulitnya akses menuju tempat penelitian, sulitnya untuk mengakses sinyal sehingga peneliti sulit untuk menghubungi pihak-pihak yang berhubungan dengan pengurusan surat-surat penting untuk persetujuan penelitian. Penelitian ini memiliki kelebihan seperti mengangkat tradisi atau kebiasaan masyarakat suku dayak yang dikaitkan dengan kualitas hidup lansia. Peneliti berharap ada peneliti lain yang melanjutkan topik ini atau mengangkat tradisi atau bisa juga adat lain yang berhubungan dengan dunia kesehatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, 2018. Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2 (2), 2018.
- Aniyati, S., & Kamalah, A. D. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bojong I Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 14 (1) Februari 2018
- Anita Y., Putera, R. F., & Ladiva, H. B., 2018. Manfaat Promotif Dan Preventif BPJS Sebagai Pemenuhan Hak Kesehatan Bagi Siswa Sekolah Dasar. *ISSN 2579-3403* 2(1) Juli 2018.
- Arisandy, W. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual (Spiritual Intellegency) Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal'Aisyiyah Medika* 3(2) Februari 2019.
- Badan Pusat Statistik, 2018. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- Jacob, D. E., & Sandjaya (2018). Faktir-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Provinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)* Volume 1, Edisi juni 2018
- Kurnianto, D. P., 2015. Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11 (2) Juli 2015
- Lesmana, H.,Alfianur, A., Utami, P. A & Darni, D. (2018) Pengobatan Tradisional Pada Masyarakat Tidung Kota Tarakan. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan* 16 (1) April 2018.
- Mahmood, Srivastava A., Shrotriya, Shaifali I., & Mishra P. (2015). Prevalence And Epidemiological Correlates Of Hypertension Among Labour Population. *National Journal Of Community Medicine* 2011 2(1)
- Mirza R., M.Psi., Psikolog, 2017. *Memaksimalkan Dukungan Keluarga Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus*. *Jurnal Jumentik Volume 2 nomor 2*, 2017
- Nugroho, W. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik (Edisi 3)*. Jakarta: EGC
- Pepe, C. K., Krisnani, H., Siti, D. H. A., dan Budiarti, M. (2017). Dukungan Sosial Keluarga Dalam Memenuhi Kebutuhan Sosial Lansia Di Panti, 7 (1), Halaman 1-129.
- Profil penduduk Lanjut Usia Provinsi Kalimantan Tengah, 2017. *Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Tengah*. CV Azka Putra Pratama
- Rohmah Anis I.N, Purwaningsih, Bariyah Khoridatul 2012. *Kualitas Hidup Lansia* *Jurnal Keperawatan* ISSN 2086-3071 3(2).
- Sanjaya, A. Dan Rusdi, I. (2012). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kesepian pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Holistik* , 1 (3) halaman. 26-31
- Saputra R, Daharnis & Yarmis (2016). *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* ISSN Cetak: 24778524 Volume 2 Nomor 1, 2016, hlm 33-44
- Saputri, Y. H., & Prasetyo, Y. B. (2012). Peran Sosial Dan Konsep Diri Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan* ISSN 2086-3071 3 (2).
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology: Biopsychological Interactions*. Hoboken N.J: Jhon Willey and Son 2012
- Sari D. A, Giena V.P & Pawilayah (2019). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Lansia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lanjut Usia Provinsi Bengkulu. *Jurnal SMART Keperawatan SJKP* 6 (2), Desember 2019
- Sari, R. A., & Yulianti A. (2017). Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi*, 13 (1), Juni 2017.
- Sari, Y. P., & Satria, L. O. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* E-ISSN: 2622-2256 1 (1) Tahun 2018
- Suparni & Wulandari Ari 2012. *Herbal Nusantara 1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia*. Yogyakarta: Rapha Publishing 2012
- Suryani, A. S., 2018. Pengaruh Kualitas Lingkungan Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Dasar Di Provinsi Banten 3 (2) juni 2018 ISSN 2086-6305 (print) ISSN 2614-5863 (elektronik)
- Susilawati S., Utomo, A.S., & Hidayah, N. (2018). Konsep Diri Pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang. *Jurnal Keperawatan Malang* 3(1) Juni

2018 16-15.

- Wafroh, S., Herawati & Lestari, R. D., (2016).  
“Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup  
Lansia Di Pstw Budi Sejahtera Banjarbaru” 4 (1),  
Maret 2016: 60-64
- World Health Organization (2020). Transmisi  
SARS-CoV-2: Implikasi Terhadap Kewaspadaan  
Pencegahan Infeksi
- World Health Organization (WHO). 2014). A Global  
Brief on Hypertension. World Health Day
- Yusselda, M., & Wardani, I. Y. (2016). Dampak  
dukungan keluarga terhadap kualitas hidup  
Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 8 (1), Hal 9-13,  
Maret 2016. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan,  
ISSN: Cetak 2085 - 1049