

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai kategori umur 60 tahun ke atas. Individu pada tahap akhir siklus kehidupan yang mengalami proses penuaan dan menjadi bagian dari fenomena yang kompleks ditandai oleh perubahan biologis, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi dan beragam antara individu (Gaviano et al., 2024). Lanjut usia diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang “Kesejahteraan Lanjut Usia” pada Pasal 1 ayat (2) disebutkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.

2.1.2 Klasifikasi Lansia

Ada beberapa pendapat dari para ahli terkait klasifikasi lansia (Ekasari & Fatimah, 2023), yakni :

- a. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat 4 tahap pada lansia yaitu :
 - 1) Usia pertengahan (*Middle Age*) usia 45-59 tahun.
 - 2) Lanjut usia (*Eldery*) usia 60-74 tahun
 - 3) Lanjut usia tua (*Old*) usia 75-90 tahun
 - 4) Usia sangat tua (*Very Old*) usia >90 tahun
- b. Klasifikasi lansia terdiri dari beberapa bagian Depkes RI (2019) sebagai berikut :
 - 1) Pra lansia yakni seseorang yang berusia antara 45-59 tahun
 - 2) Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih

- 3) Lansia resiko tinggi yakni seseorang yang berusia >60 tahun dengan masalah kesehatan.
- 4) Lansia potensial merupakan lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.
- 5) Lansia tidak potensial adalah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain dan keluarga.

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penuaan dan Perubahan Pada Lansia

Perubahan yang terjadi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dibagi menjadi dua kategori utama yaitu :

a. Faktor Internal

1) Genetika

Genetika merupakan faktor yang memengaruhi proses penuaan karena berkaitan dengan sifat yang diwariskan dari orang tua kepada keturunannya. Faktor genetik berperan dalam mengatur pertumbuhan, perkembangan, serta kemampuan sel dalam memperbaiki kerusakan jaringan. Seiring bertambahnya usia, kemampuan gen dalam memperbaiki kerusakan sel akan menurun sehingga dapat mempercepat proses penuaan (Stanhope & Lancaster, 2016).

2) Hormon

Perubahan hormon juga berperan dalam proses penuaan. Pada lansia terjadi penurunan produksi beberapa hormon seperti hormon pertumbuhan dan hormon seks yang memengaruhi berbagai fungsi tubuh. Penurunan hormon tersebut dapat menyebabkan berkurangnya massa otot, perubahan metabolisme, serta penurunan energi pada lansia (Touhy & Jett, 2018).

3) Metabolisme

Metabolisme merupakan proses tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi. Pada lansia terjadi perlambatan metabolisme sehingga kebutuhan energi tubuh menjadi lebih rendah dibandingkan usia dewasa. Perubahan metabolisme ini dapat memengaruhi berat badan, kekuatan fisik, serta kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Miller, 2012).

4) Sistem Kekebalan Tubuh

Seiring bertambahnya usia, fungsi sistem kekebalan tubuh juga mengalami penurunan yang dikenal dengan istilah *Immunosenescence*. Kondisi ini menyebabkan lansia lebih rentan terhadap infeksi, penyakit kronis, serta proses penyembuhan yang lebih lambat (Touhy & Jett, 2018).

5) Sistem Sel

Perubahan pada tingkat sel merupakan salah satu faktor utama dalam proses penuaan. Sel tubuh mengalami penurunan kemampuan untuk membelah dan memperbaiki diri sehingga terjadi penurunan fungsi jaringan. Kerusakan sel yang terjadi secara terus-menerus dapat memengaruhi fungsi organ tubuh secara keseluruhan (Stanhope & Lancaster, 2016).

6) Sistem Organ

Perubahan juga terjadi pada berbagai sistem organ tubuh seperti sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, sistem saraf, dan sistem muskuloskeletal. Penurunan fungsi organ tersebut dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit pada lansia (Touhy & Jett, 2018).

b. Faktor Eksternal

1) Perubahan Mental

Perubahan mental pada lansia mencakup kemunduran fungsi kognitif dan emosional yang signifikan seiring bertambahnya usia, yang berdampak pada daya ingat, konsentrasi, serta regulasi emosi. Buku *Pengantar Keperawatan Gerontik* (2025) menyatakan bahwa dalam proses penuaan, lansia mengalami perubahan perilaku dan psikologis yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam berpikir, menyelesaikan masalah, serta beradaptasi terhadap perubahan hidup, termasuk munculnya rasa pesimis, kecemasan, dan ketakutan terhadap masa depan.

2) Perubahan Psikososial

Psikososial merupakan gabungan dari dua kata yakni psiko dan sosial. Psiko mengacu pada aspek psikologis seseorang yang meliputi pikiran, perasaan, dan perilaku, sedangkan sosial mengacu pada hubungan seseorang dengan lingkungannya, sehingga dapat disimpulkan psikososial adalah hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan kesehatan mental atau emosionalnya yang melibatkan aspek psikologis dan aspek sosial (Putri, 2019).

Pemahaman tentang aspek psikososial dalam kesehatan lansia sangat penting karena ketika usia lansia sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, memahami dan merawat aspek psikososial dalam kesehatan lansia memberikan manfaat yang signifikan bagi kualitas hidup lansia. Beberapa masalah kesehatan yang dialami oleh lansia antara lain adalah : kesehatan mental, interaksi sosial, adaptasi terhadap perubahan, kualitas

3) Perubahan Spiritualitas

Perubahan spiritual pada lansia adalah transformasi dalam dimensi keimanan, pencarian makna hidup, serta hubungan batin dengan Tuhan atau kekuatan transenden

seiring perenungan eksistensial di usia lanjut. Menurut Perrig-Chiello, P dalam buku *Own Your Age* (2024), fase usia lanjut sering memunculkan keinginan kuat untuk memahami makna hidup, pengalaman spiritual yang lebih mendalam, serta pencarian kedamaian batin karena kesadaran akan keterbatasan waktu dan kematian. Transformasi spiritual ini dapat menjadi sumber kekuatan internal yang membantu lansia mengatasi stres, ketakutan, dan perasaan tidak berguna, sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan emosional dan kualitas hidup secara keseluruhan.

2.2 Konsep Spiritualitas

a. Definisi Spiritualitas

Spiritualitas berasal dari kata *spirit* yang memiliki arti semangat, jiwa, roh, batin, serta berkaitan dengan aspek keagamaan. Secara etimologis, kata spiritualitas juga berasal dari kata *spiritus* yang berarti nafas kehidupan. Spiritualitas dapat dipahami sebagai proses individu dalam memaknai kehidupan, memahami tujuan hidup, nilai-nilai yang dianut, serta pengalaman yang dialaminya sehingga membantu seseorang menemukan makna, harapan, dan ketenangan batin dalam menjalani kehidupan (Koenig, 2012; Puchalski, 2014).

Menurut Viktor E. Frankl dalam bukunya *Man's Search for Meaning* (2006), spiritualitas berkaitan dengan kemampuan manusia untuk menemukan makna hidup (*meaning of life*) bahkan dalam kondisi yang sulit sekalipun. Frankl menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk mencari dan menemukan makna dalam kehidupannya, dan proses tersebut merupakan bagian penting dari dimensi spiritual manusia.

Pada masa lanjut usia, spiritualitas sering menjadi sumber penting dalam membantu lansia memahami dan menerima berbagai perubahan fisik, psikologis, maupun sosial yang terjadi. Lansia cenderung memiliki kebutuhan yang lebih besar untuk merefleksikan pengalaman hidup, meningkatkan kedekatan dengan Tuhan, serta menemukan makna dari

kehidupan yang telah dijalani. Hal tersebut dapat membantu lansia mencapai perasaan damai, penerimaan diri, serta pandangan yang lebih positif terhadap kehidupannya (Potter & Perry, 2017).

2.2.1 Faktor- faktor yang mempengaruhi Spiritualitas

a. Tahap Perkembangan

Spiritualitas seseorang berkembang seiring perjalanan hidupnya. Pada masa lansia, individu cenderung lebih banyak melakukan refleksi tentang makna hidup, kematian, dan hubungan dengan Tuhan. Menurut literatur keperawatan gerontik terbaru, tahap usia lanjut merupakan fase di mana kebutuhan spiritual menjadi lebih kuat karena lansia mulai menilai kembali pengalaman hidup dan tujuan keberadaannya (Potter et al., 2021).

b. Peran Keluarga

Keluarga memiliki peran besar dalam membentuk dan mempertahankan spiritualitas lansia. Dukungan emosional, perhatian, serta keterlibatan keluarga dalam aktivitas ibadah membantu lansia merasa dihargai dan tidak sendiri. Buku keperawatan keluarga edisi terbaru menyebutkan bahwa lansia yang mendapat dukungan keluarga cenderung memiliki kesejahteraan spiritual yang lebih baik (Friedman, Bowden & Jones, 2022.).

c. Latar Belakang Etnik dan Budaya

Budaya dan etnis memengaruhi cara seseorang memaknai Tuhan, ibadah, dan nilai hidup. Lansia membawa nilai-nilai budaya sejak muda, dan hal ini membentuk cara mereka mengekspresikan spiritualitas di usia tua. Literatur keperawatan transkultural menjelaskan bahwa praktik spiritual sangat dipengaruhi oleh norma budaya dan tradisi yang diwariskan dalam keluarga dan masyarakat (Giger, 2021).

d. Pengalaman Hidup Sebelumnya

Pengalaman hidup, seperti kehilangan pasangan, sakit kronis, keberhasilan, atau kegagalan, membentuk kedalaman spiritual seseorang. Lansia yang pernah melewati banyak peristiwa bermakna biasanya memiliki refleksi spiritual yang lebih kuat. Buku keperawatan jiwa edisi terbaru menjelaskan bahwa pengalaman hidup berperan dalam membentuk makna, harapan, dan hubungan seseorang dengan Tuhan (Townsend & Morgan, 2021).

e. Krisis dan Perubahan.

Krisis seperti sakit, pensiun, kehilangan peran, atau kematian orang terdekat sering mendorong lansia untuk lebih mendekat secara spiritual. Dalam kondisi sulit, spiritualitas menjadi sumber koping yang membantu lansia bertahan secara emosional. Literatur keperawatan holistik terbaru menyatakan bahwa krisis kehidupan sering memperdalam kebutuhan spiritual seseorang (Koenig, 2020; Potter et al., 2021).

f. Terpisah dari Ikatan Spiritual

Kondisi ini muncul ketika lansia merasa jauh dari Tuhan dan kehilangan makna hidup. Perasaan hampa, sepi, dan tidak berguna sering menyertai keadaan ini, terutama saat lansia merasa tidak lagi dibutuhkan atau tidak memiliki peran dalam keluarga dan masyarakat.

g. Isu Moral terkait dengan Terapi

Pada beberapa keyakinan, proses penyembuhan terhadap penyakit dianggap sebagai cara Tuhan dalam memberikan pandangan terhadap kebesaran-Nya. Akan tetapi ada pula beberapa keyakinan yang akan menolak terhadap intervensi pengobatan.

2.2.2 Karakteristik Spiritualitas

a. Hubungan dengan Diri Sendiri

Kualitas hidup pada lansia adalah satu ukuran persepsi individu tentang bagaimana mereka menjalani kehidupannya dan menilai kondisi hidupnya secara subjektif dalam konteks budaya, sistem nilai, serta tujuan hidup yang dimilikinya. Penelitian terkini menegaskan bahwa kualitas hidup lansia bukan hanya sekadar kondisi fisik atau tidaknya penyakit, tetapi juga mencakup aspek psikologis seperti kesejahteraan emosional, kepuasan hidup, dan rasa makna dalam hidup yang dirasakan lansia di masa tuanya. Kualitas hidup lansia meningkat seiring dengan meningkatnya kesehatan yang dirasakan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup, serta menurun dengan meningkatnya kecemasan dan depresi, sehingga kualitas hidup mencerminkan kesejahteraan secara multifaset yang meliputi keadaan fisik, psikologis, dan perasaan subjektif tentang kehidupan mereka (Lopez dkk. 2024)

b. Hubungan dengan Orang lain

Hubungan dengan sesama individu seperti saling berbagi waktu, bertukar sumber informasi, bertukar pengetahuan secara bergantian, mengasuh keluarga dan orang yang sedang sakit, yakin terhadap kehidupan dan kematian. Hubungan dengan orang lain dikaitkan dengan perasaan cinta Tuhan melalui orang lain serta mampu memaafkan kesalahan orang lain. Individu saling menghargai perbedaan satu sama lain dan timbul perasaan tolong menolong sebagai bentuk rasa kepedulian terhadap sesama (Harold G. Koenig, 2012).

c. Hubungan dengan Alam

Hubungan individu dengan Tuhan tercermin dalam kebiasaan sehari-hari seperti sembahyang, berdoa, dan ikut dalam kegiatan keagamaan sesuai keyakinannya. Dari situ muncul perasaan bahwa Tuhan benar-benar hadir dalam hidupnya. Kehadiran itu

membuat seseorang merasa lebih kuat, lebih tenang, dan tidak sendirian menghadapi masalah. Ia merasa dibimbing, ditolong, dan dijaga. Rasa syukur pun tumbuh dari pengalaman-pengalaman kecil yang ia yakini sebagai berkat. Kedekatan ini bukan sekadar soal ritual, tetapi tentang keyakinan batin bahwa Tuhan selalu menyertai setiap langkah hidupnya (Koenig, 2012).

d. Hubungan dengan Ketuhanan

Hubungan individu dengan Tuhan tercermin dalam kebiasaan sehari-hari seperti sembahyang, berdoa, dan ikut dalam kegiatan keagamaan sesuai keyakinannya. Dari situ muncul perasaan bahwa Tuhan benar-benar hadir dalam hidupnya. Kehadiran itu membuat seseorang merasa lebih kuat, lebih tenang, dan tidak sendirian menghadapi masalah. Ia merasa dibimbing, ditolong, dan dijaga. Rasa syukur pun tumbuh dari pengalaman-pengalaman kecil yang ia yakini sebagai berkat. Kedekatan ini bukan sekadar soal ritual, tetapi tentang keyakinan batin bahwa Tuhan selalu menyertai setiap langkah hidupnya (Potter & Perry, 2017; Taylor, 2007).

2.2.3 Dimensi Spiritualitas

a. Keyakinan Individu

Keyakinan individu adalah dasar batin yang membentuk cara lansia memandang hidup dan Tuhan. Dari keyakinan inilah muncul rasa aman, harapan, dan kekuatan saat menghadapi sakit, kehilangan, atau perubahan peran di usia tua. Lansia yang memiliki keyakinan kuat biasanya merasa hidupnya tetap punya arah dan makna.

b. Praktik Keagamaan

Praktik keagamaan tampak dalam kebiasaan berdoa, beribadah, dan mengikuti kegiatan keagamaan sesuai kepercayaannya. Bagi lansia, kegiatan ini bukan sekadar rutinitas, tetapi menjadi ruang untuk menenangkan hati dan merasakan kedekatan dengan Tuhan serta sesama (Potter & Perry, 2017).

c. Kepuasan Rohani

Kepuasan rohani terlihat dari perasaan damai, tenang, dan mampu menerima keadaan hidup apa adanya. Lansia dengan kepuasan rohani yang baik biasanya lebih mudah bersyukur dan tidak larut dalam kecemasan terhadap hal-hal yang tidak bisa dikendalikan (Stanley & Beare, 2018).

2.2.4 Tingkat Spiritualitas

Secara umum, tingkat spiritualitas dapat dikategorikan menjadi tiga tingkat (Underwood, L. G., & Teresi, J. A., 2002), yaitu:

a. Spiritualitas Tinggi

- 1) Memiliki keyakinan religius yang kuat.
- 2) Rutin menjalankan ibadah.
- 3) Merasa hidupnya bermakna.
- 4) Mampu menerima penyakit atau keterbatasan dengan ikhlas
- 5) Memiliki harapan dan rasa syukur yang tinggi.

Lansia pada tingkat ini cenderung lebih stabil secara emosional dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

b. Spiritualitas Sedang

- 1) Memiliki keyakinan tetapi belum konsisten dalam praktik ibadah.
- 2) Kadang merasa khawatir terhadap kondisi kesehatan.
- 3) Masih mencari makna dalam beberapa aspek kehidupan.

Kelompok ini biasanya memiliki keseimbangan spiritual yang cukup, namun masih dipengaruhi faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan.

c. Spiritualitas Rendah

- 1) Jarang melakukan aktivitas keagamaan

- 2) Merasa hidup kurang bermakna
- 3) Mudah cemas atau putus asa terhadap kondisi penyakit.
- 4) Kurang memiliki harapan terhadap masa depan.

2.2.5 Skala Pengukuran Tingkat Spiritualitas

Skala pengukuran tingkat spiritualitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Daily Spiritual Experience Scale (DSES) yang dikembangkan oleh Lynn G. Underwood. DSES dirancang untuk mengukur pengalaman spiritual sehari-hari individu tanpa terbatas pada afiliasi agama tertentu, sehingga dapat digunakan pada berbagai latar belakang budaya dan kepercayaan. Instrumen ini umumnya terdiri dari 16 item pertanyaan yang menggambarkan pengalaman spiritual dalam kehidupan sehari-hari, seperti merasakan kehadiran Tuhan, perasaan damai batin, rasa syukur, kasih sayang, serta keterhubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi. Skala ini menggunakan model Likert dengan rentang skor 1 sampai 6, yang menunjukkan frekuensi pengalaman spiritual dari “tidak pernah” hingga “setiap hari”. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh item, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi.

Tabel 2.1 Kuisisioner DSES (*Daily Spiritual Experience Scale*)

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang - kadang	Hampir Setiap hari	Setiap Hari	Sering Kali
1	Saya merasakan kehadiran Tuhan	1	2	3	4	5	6
2	Saya merasakan damai batin	1	2	3	4	5	6
3	Selama ibadah saya merasa terberkati	1	2	3	4	5	6
4	Merasa di cintai Tuhan	1	2	3	4	5	6

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang - kadang	Hampir Setiap hari	Setiap Hari	Sering Kali
5	Saya merasa mendapat kekuatan dalam iman	1	2	3	4	5	6
6	Merasa dipandu dalam membuat keputusan	1	2	3	4	5	6
7	Bersyukur atas nikmat hidup yang diberikan	1	2	3	4	5	6
8	Merasa dekat dengan Tuhan	1	2	3	4	5	6
9	Merasa hidup memiliki makna	1	2	3	4	5	6
10	Merasakan kasih dalam hidup	1	2	3	4	5	6
11	Mudah memaafkan kesalahan orang lain	1	2	3	4	5	6
12	Merasakan kekuatan saat menghadapi masalah	1	2	3	4	5	6
13	Merasa berserah diri kepada Tuhan	1	2	3	4	5	6
14	Merasa tentram dalam menghadapi kesulitan	1	2	3	4	5	6
15	Merasakan kekuatan saat menghadapi masalah	1	2	3	4	5	6
16	Seberapa dekat Anda merasa dengan Tuhan?	1	2	3	4	5	6
Total Skor							

a. Skoring DSES

Setiap item memiliki pilihan jawaban dengan skor sebagai berikut:

1. Tidak pernah = 1

2. Jarang = 2

3. Kadang-kadang = 3
4. Sering = 4
5. Sangat sering = 5
6. Setiap hari = 6

Sehingga:

- Skor minimum = $16 \times 1 = 16$
- Skor maksimum = $16 \times 6 = 96$

b. Kategori Tingkat Spiritualitas

Penentuan kategori dapat menggunakan pembagian interval sebagai berikut:

$$\text{Interval} = \frac{96 - 16}{3} = \frac{80}{3} = 26,6 \approx 27$$

Sehingga diperoleh kategori:

- Rendah = 16 – 42
- Sedang = 43 – 69
- Tinggi = 70 – 96

2.3 Konsep Kualitas Hidup

2.3.1 Definisi Kualitas Hidup

Kualitas hidup pada lansia adalah satu ukuran persepsi individu tentang bagaimana mereka menjalani kehidupannya dan menilai kondisi hidupnya secara subjektif dalam konteks budaya, sistem nilai, serta tujuan hidup yang dimilikinya. Penelitian terkini menegaskan bahwa kualitas hidup lansia bukan hanya sekadar kondisi fisik atau tidaknya penyakit, tetapi juga mencakup aspek psikologis seperti kesejahteraan emosional, kepuasan hidup, dan rasa makna dalam hidup yang dirasakan lansia di masa tuanya. Studi terbaru oleh Lopez dkk. (2024) menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia meningkat seiring dengan

meningkatnya kesehatan yang dirasakan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup, serta menurun dengan meningkatnya kecemasan dan depresi, sehingga kualitas hidup mencerminkan kesejahteraan secara multifaset yang meliputi keadaan fisik, psikologis, dan perasaan subjektif tentang kehidupan mereka.

2.3.1 Faktor- faktor yang mempengaruhi kualitas hidup

a. Jenis Kelamin

Gender merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Hal ini karena ditemukan adanya perbedaan antara kualitas hidup antara laki-laki dan perempuan, dimana kualitas hidup laki-laki cenderung lebih baik daripada perempuan).

b. Usia

Pendidikan merupakan salah satu faktor dari kualitas hidup. Terdapat perbedaan kualitas hidup antara penduduk yang berstatus sebagai pelajar, penduduk yang bekerja, penduduk yang tidak bekerja (atau sedang mencari pekerjaan), dan penduduk yang tidak mampu bekerja.

c. Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor dari kualitas hidup. Terdapat perbedaan kualitas hidup antara penduduk yang berstatus sebagai pelajar, penduduk yang bekerja, penduduk yang tidak bekerja (atau sedang mencari pekerjaan), dan penduduk yang tidak mampu bekerja

d. Pekerjaan

Riwayat pekerjaan membentuk identitas dan peran seseorang. Saat memasuki masa pensiun, sebagian lansia merasa kehilangan peran, namun jika masih bisa merasa berguna atau produktif, kualitas hidupnya cenderung lebih baik.

e. Status Pernikahan

Individu yang menikah memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi daripada individu yang tidak menikah, bercerai, ataupun janda/duda akibat pasangan meninggal. Kualitas hidup yang baik pada laki-laki dan wanita yang sudah menikah karena adanya dukungan social dari pasangannya.

f. Penghasilan

Penghasilan menentukan kemampuan lansia memenuhi kebutuhan dasar dan biaya kesehatan. Kondisi ekonomi yang lebih stabil membuat lansia merasa lebih aman dan tidak terlalu cemas tentang masa depannya.

g. Lingkungan Hidup

Lingkungan hidup menjadi ruang utama tempat lansia menjalani hari-harinya. Kondisi rumah, kebersihan, keamanan, serta suasana sosial di sekitar tempat tinggal sangat memengaruhi kenyamanan dan ketenangan batin lansia. Lingkungan yang ramah, tenang, dan mendukung membuat lansia lebih mudah bergerak, berinteraksi, dan merasa diterima. Sebaliknya, lingkungan yang bising, sempit, atau tidak aman bisa menimbulkan rasa tertekan dan memperkuat perasaan kesepian. Bagi lansia, rumah bukan sekadar tempat tinggal, tetapi tempat beristirahat, mengenang masa lalu, dan mencari rasa damai. Karena itu, lingkungan hidup yang baik ikut menentukan apakah lansia bisa menikmati hidupnya dengan lebih tenang dan bermakna.

2.3.2 Dimensi Kualitas Hidup

a. Aspek Fisik

Aspek fisik berkaitan dengan kondisi tubuh lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Termasuk di dalamnya adalah kekuatan, mobilitas, tingkat nyeri, kelelahan, dan kemampuan merawat diri. Ketika kondisi fisik menurun, lansia sering merasa lebih terbatas dan tidak sebebas dulu, yang akhirnya memengaruhi kepuasan hidupnya.

b. **Aspek Psikologis**

Dimensi ini menyangkut perasaan, pikiran, dan cara lansia memaknai hidupnya. Rasa bahagia, tenang, percaya diri, dan merasa hidupnya masih berarti menjadi bagian penting dari kualitas hidup. Lansia yang sering merasa cemas, sedih, atau kesepian biasanya menilai hidupnya kurang memuaskan.

c. **Aspek Sosial**

Hubungan dengan keluarga, tetangga, dan teman sebaya sangat berpengaruh pada kualitas hidup lansia. Ketika lansia merasa diperhatikan, dihargai, dan masih menjadi bagian dari lingkungan sosial, mereka cenderung lebih bahagia dan tidak merasa terasing.

d. **Aspek Lingkungan**

Aspek ini mencakup kondisi tempat tinggal, keamanan, akses pelayanan kesehatan, serta fasilitas umum. Lingkungan yang nyaman dan ramah lansia membantu mereka merasa aman dan mendukung untuk tetap aktif.

2.3.3 Skala Pengukuran Kualitas Hidup

Kuisiometer OPQOL (*Older People's Quality of Life*) merupakan instrumen yang menggunakan **skala Likert** untuk menilai persepsi lansia terhadap kualitas hidupnya. Instrumen ini terdiri dari 13 item pertanyaan dengan lima pilihan jawaban, OPQOL-13 merupakan versi singkat dari instrumen OPQOL yang dikembangkan khusus untuk memudahkan penggunaan dalam penelitian (Bowling et al., 2013). Dalam analisis data, skor total OPQOL-13 umumnya dikategorikan menjadi kualitas hidup rendah, sedang, dan tinggi, dengan penentuan batas kategori yang dapat disesuaikan oleh peneliti, misalnya berdasarkan nilai mean atau pembagian rentang skor. Instrumen ini mengukur berbagai dimensi penting dalam kehidupan lansia, seperti kesehatan, kemandirian, hubungan sosial, kesejahteraan psikologis, kondisi lingkungan, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Oleh

karena itu, *Older People Quality of Life* (OPQOL-13) banyak digunakan dalam penelitian keperawatan gerontik karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kualitas hidup lansia (Bowling, 2009; Bowling et al., 2013)

Tabel 2.2 Kuisiener *Older People Quality of Life* OPQOL-13

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya menikmati hidup saya secara keseluruhan.	1	2	3	4	5
2	Saya merasa hidup saya penuh makna.	1	2	3	4	5
3	Saya merasa sehat untuk melakukan hal-hal yang ingin saya lakukan.	1	2	3	4	5
4	Saya memiliki cukup energi untuk aktivitas sehari-hari.	1	2	3	4	5
5	Saya dapat tetap mandiri dalam kehidupan sehari-hari.	1	2	3	4	5
6	Saya merasa aman dalam kehidupan saya sehari-hari.	1	2	3	4	5
7	Saya memiliki hubungan yang baik dengan keluarga.	1	2	3	4	5
8	☛ Saya memiliki teman atau orang yang dapat saya ajak berbicara.	1	2	3	4	5
9	Saya merasa dihargai oleh orang lain.	1	2	3	4	5
10	Saya memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan saya.	1	2	3	4	5
11	Saya puas dengan tempat tinggal saya.	1	2	3	4	5
12	Saya puas dengan kondisi lingkungan tempat saya tinggal.	1	2	3	4	5
13	Saya merasa bahagia dengan kehidupan saya saat ini.	1	2	3	4	5
Total skor						

Scoring OPQOL-13 :

1. Menggunakan skala Likert 1–5
2. Jumlah item: 13 pertanyaan
3. Tidak ada reverse scoring (semua item positif)
4. Skor total: minimum = 13, maksimum = 65
5. Interpretasi: Semakin tinggi skor → kualitas hidup semakin baik

6. Kategori:

- Rendah = 13–34
- Sedang = 35–49
- Tinggi = 50–65

2.4 Keterkaitan Tingkat Spiritualitas dengan Kualitas Hidup

Beberapa artikel penelitian terkait hubungan tingkat stress dengan kualitas hidup lansia, sebagai berikut:

No	Peneliti	Tahun	Judul	Hasil
1	Dewi Intan Andini, Rina Nur Hidayati, Heri Triwibowo	2025	Spirituality Level and Quality of Life of the Elderly, Mojokerto	Hasil penelitian menunjukkan ebagian besar responden memiliki tingkat spiritualitas tinggi (76,2 %) dan kualitas hidup tinggi (71,4 %). Analisis Spearman's rho menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara spiritualitas dan kualitas hidup lansia ($p < 0,001$; $r = 0,760$), artinya semakin tinggi tingkat spiritualitas, semakin baik kualitas hidup di domain fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan.
2	Sinta Novelti Bawata, Bayu Dwisetyo, I Made Rantiasa	2025	Kondisi Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia	Hasil penelitian menunjukkan spiritualitas terbanyak berada pada kategori sedang (59,3 %) dan kualitas hidup juga mayoritas sedang (55,6 %). Uji Somers' d menunjukkan hubungan signifikan antara kondisi spiritual dan kualitas hidup lansia ($p < 0,001$; Somers' d $\approx 0,445$), menunjukkan semakin baik kondisi spiritual usia lanjut, semakin baik pula kualitas hidup.
3	Nina Zulida Situmorang, Wijaya Nurfarhantya	2024	<i>The Relationship Between Spirituality And Quality Of Life</i>	Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif signifikan antara spiritualitas dan kualitas hidup lansia ($r = 0,161$; $p = 0,025$), meskipun

No	Peneliti	Tahun	Judul	Hasil
			<i>Among The Elderly</i>	kekuatan korelasi tergolong lemah, tetapi menunjukkan bahwa peningkatan spiritualitas berkaitan dengan peningkatan kualitas hidup lansia secara umum.
4	Guslinda, Nurleny, Nova Fridalni, Yesi Martina	2021	Hubungan Status Spiritualitas dengan Kualitas Hidup Lansia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki status spiritualitas yang terpenuhi (40%) dan kualitas hidup yang baik (45%). Semakin baik spiritualitas lansia, maka kualitas hidup lansia juga cenderung semakin baik
5	Pomarida Simbolon, Nagoklan Simbolon	2022	Korelasi Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia	Mayoritas lansia memiliki kebutuhan spiritual tinggi (58,6 %) dan kualitas hidup 57,1 %. Uji statistik menemukan hubungan signifikan antara kebutuhan spiritual dan kualitas hidup lansia ($p = 0,013$; $p < 0,05$), menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan spiritual berkaitan dengan peningkatan kualitas hidup lansia.
6	Hanna Mary Hyjan	2025	<i>Exploring the Role of Spirituality in the Quality of Life of the Elderly</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara spiritualitas terhadap kualitas hidup lansia ($t = 4,06$; $p < 0,05$). Lansia dengan tingkat spiritualitas tinggi memiliki tingkat kepuasan hidup, ketenangan batin, dan kemampuan coping yang lebih baik dibandingkan lansia dengan spiritualitas rendah.
7	Alejandro González-González, María del Carmen Gómez-Salgado, José Luis Clavería	2025	<i>Spirituality and Religiosity as Predictors of Subjective Well-Being in Older Adults</i>	Hasil penelitian menunjukan Spiritualitas dan religiusitas menjadi prediktor signifikan terhadap kesejahteraan subjektif lansia. Dimensi spiritual berpengaruh kuat terhadap kesehatan mental, kepuasan hidup, dan penurunan kecemasan.

No	Peneliti	Tahun	Judul	Hasil
8	Takeshi Yoshizawa, Hiroshi Kondo, Yuki Tanaka	2024	<i>Spirituality, Quality of Life, and Health: A Cross-Sectional Study in Older Adults</i>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara spiritualitas dan kualitas hidup ($p < 0,01$). Spiritualitas berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, rasa damai, serta penerimaan terhadap kondisi penyakit kronis.
9	Nadia Nandina Salsabila, Rizka Ayu Setyaningrum, Dwi Novitasari	2024	<i>Prediction of Quality of Life among the Elderly Based on Level of Depression and Spirituality</i>	Hasil penelitian menunjukkan spiritualitas berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup ($p < 0,05$). Lansia dengan spiritualitas tinggi mampu menurunkan tingkat depresi sehingga kualitas hidup meningkat, terutama pada aspek psikologis.
10	Alessandra Buja, Silvia Rivera, Valentina Perissinotto	2024	<i>Association of Religiosity and Spirituality with Survival and Quality of Life in Older Adults</i>	Lansia dengan tingkat spiritualitas tinggi memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan risiko mortalitas lebih rendah. Spiritualitas meningkatkan dukungan sosial dan kesehatan psikologis.