

## KESEJAHTERAAN HIDUP JANDA LANJUT USIA

Oleh : Annisa Nuria Mutiara Salis  
Pembimbing : Sinta Ayu Nawang Wulan S.Pd

*Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kualitas kesejahteraan hidup janda lanjut usia di Desa Guyangan. Subjek dalam penelitian ini ada tiga orang janda lanjut usia yang tinggal di Desa Guyangan dengan metode deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek tetap dapat mencapai kehidupan yang berkualitas dan menjadi janda lanjut usia yang sejahtera, meskipun terdapat beberapa hambatan dan keterbatasan. Indikator kualitas hidup meliputi kesejahteraan kesehatan kondisi fisik dan kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor dukungan sosial, spiritualitas dan persepsi terhadap lingkungan.

**kata kunci : janda lansia, kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik**

### Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengategorikan usia lanjut menjadi 4 kategori, yaitu usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun; lanjut usia (elderly) 60-74 tahun; lanjut usia tua (old) 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old) 90 tahun keatas. Pada tahun 2012, berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah penduduk berusia diatas 60 tahun di Asia Tenggara mencapai 142 juta jiwa atau 8 persen dari total jumlah penduduk (health.kompas.com). (Enita dan Martinus, 2014)

Salah satu dampak keberhasilan pembangunan kesehatan adalah terjadinya angka kelahiran, angka kesakitan dan angka kematian serta peningkatan angka harapan hidup penduduk Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas (dalam Kementerian

Kesehatan RI, 2012:1), Umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia meningkat dari 68,6 tahun pada tahun 2004 menjadi 70,5 tahun pada tahun 2007. Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (Lansia) terus meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu sasaran dari Renstra Kementerian Kesehatan tahun 2010-2014 adalah meningkatkan UHH dari 70,6 tahun menjadi 72 tahun pada tahun 2014. (Reina dkk, 2014)

Hidup menjanda bagi lansia tidklah mudah karena lansia akan mengalami penurunan dalam segala aspek termasuk kondisi fisik dan kesehatan.

Berdasarkan data Badan Pusat Stastiktik (BPS), disebutkan pada 2013 jumlah penduduk Jateng tercatat 33,36 juta jiwa dengan jumlah penduduk lansia

sebanyak 3,69 juta jiwa atau 11,10 persen. Kemudian pada 2017 jumlah lansia meningkat menjadi 4,3 juta jiwa atau 12,59 persen dari jumlah seluruh penduduk Jateng sebanyak 34,3 juta jiwa.

**Rumusan Masalah**

Bagaimana kesejahteraan hidup kesehatan fisik dan psikologis janda lansia di Desa Guyangan?

**Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang kesejahteraan hidup kesehatan fisik dan psikologis para janda lansia yang ada di Desa Guyangan.

**Pembahasan**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang menghasilkan hasil penelitian berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber. Cara pengumpulan data dilakukan dengan studi pustaka dan studi lapangan.

Dalam istilah umum, sejahtera menunjuk ke keadaan yang baik, kondisi manusia di mana orang-orangnya dalam keadaan makmur, dalam keadaan sehat dan damai. Kesejahteraan bisa dibagi menjadi beberapa, seperti kesejahteraan sosial, kesejahteraan ekonomi, kesejahteraan kesehatan, kesejahteraan psikologi dan lain-lain.

Kesejahteraan fisik merupakan salah satu indikator yang penting dan mendapat perhatian yang pertama karena seiring memasuki masa usia lanjut, secara alami mengalami penurunan fungsi kinerja organ di dalam tubuh.

Tabel 1. Identitas Subjek

Indikator	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Inisial	DW	TJ	NT
Usia	75 Tahun	61 Tahun	69 Tahun
Lama Menjanda	24 Tahun	6 Tahun	30 Tahun

Tabel 2. Kesejahteraan Hidup Janda Lanjut Usia Pada Subjek

Indikator	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Kesehatan Fisik	+++	++	+++
Psikologis	+++	++	++

Catatan: + : kurang  
 ++ : sedang  
 +++ : baik

Menurut tabel diatas menunjukkan bahwa kondisi kesehatan dari subjek 1 dan 3 dalam keadaan prima, sedangkan kondisi kesehatan fisik subjek 2 sedang. Menurut tabel tersebut, perbedaan kondisi kesehatan fisik berbeda karena faktor umur yang semakin tua.

Bukan hanya faktor usia saja yang mempengaruhi kondisi kesehatan mereka, tetapi faktor kebiasaan atau keseharian juga mempengaruhi itu, olahraga ringan tapi tetap konsisten akan sangat membantu bagi

lansia menjaga kondisi tubuh, seperti yang dilakukan subjek 1 dan 3 keduanya terbiasa pergi ke tempat ibadah dengan berjalan kaki.

Dengan kondisi kesehatan yang baik, lansia dapat melakukan semua kegiatan yang diinginkannya, sesuai dengan porsi orang tua. Penyakit-penyakit yang sering ada pada lansia seperti masuk angin atau kecapekan akan dapat sembuh dengan beristirahat, kondisinya akan pulih kembali. Pola makan juga harus diperhatikan, seperti pembatasan kalori pada tubuh, perbanyak sayur mayur. (Margaretta & Ratriana, 2017).

Selain kondisi kesehatan fisik yang penting kondisi psikologis janda lansia juga penting. Penelitian Mroczek dkk (dalam Papalia, 2014) menemukan bahwa secara umum lansia cenderung memiliki gangguan mental yang rendah dan lebih bahagia serta puas akan hidupnya dibanding orang yang lebih muda. Kebahagiaan sebagai salah satu indikator kesehatan mental, juga cenderung meningkat di usia tua. (Stone, dkk dalam Papalia, 2014).

Pada umumnya mereka yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mengambil peran aktif dalam memenuhi kebutuhannya, bersikap mandiri, mampu bertahan dari tekanan sosial, serta mampu menunjukkan sikap positif terhadap dirinya. Untuk mencapai kesejahteraan

psikologis yang tinggi, dibutuhkan dukungan dari orang lain, semisal dari sanak saudara, anak/cucu, dan teman-teman. (Dinie, 2014).

Subjek 1 memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi ia sangat bahagia dan puas dengan apa yang telah ia lalui sepanjang hidupnya, keadaannya yang membuatnya kesepian tidak membuatnya depresi, ia menciptakan kesibukannya tersendiri untuk bertahan. Pada subjek 2 dan 3 yang memiliki psikologi sedang juga merasa puas dengan apa yang mereka lalui, meskipun terdapat kekecewaan dan penyesalan dalam diri mereka.

Spiritualitas muncul dalam ketiganya, rasa ingin menjadi dekat dengan Tuhan Yang Maha Kuasa, menjadikan mereka merasa tentram dan bahagia saat menjalankan ibadah kepada Tuhan mereka.

Kehilangan pasangan hidup dan tinggal sendiri, ketika pada awalnya dirasakan sebagai sesuatu yang tidak menguntungkan, seiring dengan waktu dan pertumbuhan spiritualitas mereka membantu individu untuk bertahan. Mereka menjadi mampu bertahan dan bersyukur serta melanjutkan kehidupannya di masa tua ini.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, dapat dikatakan bahwa

ketiga Subjek memiliki kesejahteraan hidup yang baik. Adapun keadaan tersebut juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mendukung mereka dapat mencapai kondisi yang berkualitas tersebut. Pada akhirnya mereka dapat merasa bahagia, sejahtera dan dikatakan mencapai *successful aging*.

### Daftar Pustaka

#### a. Dari jurnal:

Enita & Martinus, (2014). Strategi bertahan hidup janda lansia.

Reina & Rusilanti dkk, (2014). Perilaku hidup sehat dan status kesehatan fisik lansia.

Margaretta & Ratriana, (2017). *Quality of life* janda lanjut usia yang tinggal sendiri di pedesaan.

#### b. Dari internet

Humas jateng, (2019). Pemprov dorong seluruh daerah ramah lansia. Diakses tanggal 25 September 2019 dari [https://humas.jatengprov.go.id/detail\\_berita\\_gubernur?id=3357](https://humas.jatengprov.go.id/detail_berita_gubernur?id=3357)

Jdih kemenkeu, (2010). Undang-undang nomor 11 tahun 2009. Diakses tanggal 13 juni 2010 dari <https://jdih.kemenkeu.go.id/fullText/2009/11TAHUN2009UU.HTM#:~:text=Kesejahteraan%20Sosial%20adalah%20kondisi%20terpenuhi,sehingga%20dapat%20melaksanakan%20fungsi%20sosialnya>