

KESEHATAN PADA ORANG LANJUT USIA (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik)

Fauzia Nur Qonita¹, Nanda Annisa Salsabila¹, Niken Fitri Anjani¹, Syahnur Rahman¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia
fauzianurqonitaa67@upi.edu

Abstract

There will be a dramatic increase globally in those aged 80 or older, from about 137 million in 2017 to nearly 425 million in 2050. Aging has placed a rapidly increasing burden on health care and disease control. Improving the quality of life of the elderly can be done through the role of the family, improving the quality of life of the elderly and improving the quality of life of the elderly. This study collected information and data about the health of the elderly, both physically and mentally, which then made up all the information or data that had been collected.

Keyword: Health, Mental, Physical, Elderly

Abstrak

Akan ada peningkatan dramatis secara global pada mereka yang berusia 80 tahun atau lebih, dari sekitar 137 juta pada tahun 2017 menjadi hampir 425 juta pada tahun 2050. Penuaan telah menyebabkan beban yang meningkat pesat pada perawatan kesehatan dan pengeluaran pengendalian penyakit. Peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui peran keluarga, semakin baik peran keluarga dalam menjaga dan memperhatikan lansia maka semakin baik kualitas hidup lansia. Penelitian ini mengumpulkan informasi dan data mengenai kesehatan pada lansia baik secara fisik dan mental yang kemudian dibuat kesimpulan atas semua informasi atau data yang telah dikumpulkan.

Kata Kunci: Kesehatan, Mental, Fisik, Lansia

Pendahuluan

Populasi lansia semakin meningkat dengan cepat di dunia (Şahin et al., 2018). Harapan hidup yang lebih besar dikaitkan dengan peningkatan jumlah orang dewasa yang lebih tua dalam populasi, dengan demikian, mereka menghadapi perubahan dalam jaringan sosial, sosial ekonomi, terkait kesehatan, dan kondisi demografis (Celik et al., 2018). Perubahan yang dialami lansia ini memengaruhi kepuasan hidup dan kualitas hidup mereka (Celik et al., 2018). Ada kecenderungan untuk mengaitkan bertambahnya usia dengan penurunan kepuasan hidup dan kualitas hidup yang diakibatkan oleh disabilitas fisik dan psikis, penyakit kronis, serta masalah / kerugian sosial dan keuangan yang sering disaksikan dengan usia lanjut (Celik et al., 2018). Oleh karena itu, pertumbuhan populasi lansia di dunia juga menyebabkan dilakukannya berbagai penelitian untuk menentukan korelasi kesehatan mental di kalangan lansia (Şahin et al., 2018). Salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi di kalangan lansia adalah depresi, dan terdapat bukti secara konsisten yang menunjukkan bahwa depresi dikaitkan dengan perasaan putus asa (Şahin et al., 2018). Selain itu, beberapa penelitian juga melaporkan bahwa prevalensi bunuh diri pada lansia meningkat karena peningkatan populasi lansia (Avci et al., 2017). Dalam beberapa studi epidemiologi dan otopsi psikologis, penyakit dinyatakan sebagai penyebab bunuh diri yang paling umum (Avci et al., 2017).

Teori kognitif Beck tentang depresi menyatakan bahwa pikiran negatif yang tidak rasional, penyebab stres, dan insiden yang menciptakan perasaan tidak berdaya untuk mengubah situasi memiliki peran pada kerangka emosional dan kognitif depresi (Şahin et al., 2018). Keputusan didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk memiliki sudut pandang negatif atau serangkaian negative harapan untuk masa depan (Şahin et al., 2018). Individu yang memiliki perasaan putus asa sering dicirikan dengan memiliki pandangan negatif tentang masa depan dan

percaya bahwa tidak ada yang akan baik-baik saja bagi mereka, bahwa mereka tidak akan pernah berhasil pada apa yang mereka coba lakukan, bahwa tujuan penting mereka tidak akan pernah tercapai, dan bahwa masalah terburuk mereka tidak akan pernah terpecahkan (Şahin et al., 2018). Masa lansia adalah penutup dari proses perkembangan hidup manusia. Tahap ini dimulai pada usia 60 tahun sampai akhir kehidupan. Jumlah lansia terus meningkat setiap tahunnya, tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia terdata mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi masyarakat di Indonesia. Salamah (Andesty & Syahrul, 2019) menyatakan semakin meningkatnya jumlah lansia, akan berdampak pada kurangnya pendapatan, Pendidikan, dukungan sosial dan keluarga, serta akses kesehatan yang sulit diterima. Pada saat menginjak usia lanjut, tentunya akan banyak perubahan dalam segi Kesehatan baik dalam Kesehatan fisik maupun psikologis. Penurunan Kesehatan tersebut dapat memudahkan lansia terserang dengan penyakit. Menurut Nugroho (Sampelan et al., 2015). Saat memasuki lansia maka akan ada perubahan pada struktur otak yang dapat memengaruhi kerja organ-organ manusia, pada perubahan mental sikapnya berubah sedikit demi sedikit menjadi mudah tersinggung, stress, mudah depresi, semakin egosentris (Nauli, 2014). kemunduran lainnya dapat memberikan dampak pada kualitas hidup, dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kemunduran fisik seperti penglihatan, keseimbangan pendengaran dapat menyebabkan lansia dapat jatuh setidaknya sekali setahun (Mei & Fakiri, 2015).

Masalah yang menyertai lansia menurut Hurlock (Lestari & Hartati, 2017) yaitu: 1) ketidakmampuan fisik yang memicu ketergantungan kepada orang lain 2) ketidakjelasan sumber ekonomi yang menyebabkan perubahan pada pola hidup 3) mencari lingkungan pertemanan yang baru untuk mendapatkan pengganti teman yang telah meninggal dunia 4) mencari aktivitas baru untuk mengisi banyak waktu luang 5) belajar memperlakukan anak yang telah tumbuh dewasa. Untuk mendorong peningkatan Kesehatan lansia, dukungan keluarga sangat diperlukan. Anggota keluarga diharapkan memberikan perhatian, cinta, dan kasih sayang yang lebih kepada anggota keluarga yang telah lansia. Stanley & Beare (dalam Sampelan, dkk., 2015) kita harus memperhatikan apa yang harus lansia kerjakan dan tidak kerjakan, memperhatikan kondisi fisik dan psikologisnya, menjaga pola hidup, dan apa yang dikonsumsinya. Pada masa Covid-19 sekarang, jumlah kasus terus meningkat dapat memberikan dampak buruk bagi mental, khususnya para manula, semua kegiatan yang dilakukan lansia harus dilakukan di dalam rumah. Sehingga para lansia merasa terisolasi, yang dapat meningkatkan kadar stress dan depresi. Lansia dengan penyakit yang telah dideritanya dapat memperburuk Kesehatan (Yuliana, 2020). Meskipun banyak terjadi kemunduran pada fisik dan psikologisnya. Namun, dapat dikatakan bahwa lansia memiliki tingkat kepatuhan yang rendah untuk pengobatan jangka Panjang yaitu sekitar 10% hingga 50% (Ramos et al., 2020). Sehingga untuk keluarga untuk lebih membujuk anggota keluarga yang sudah lansia untuk patuh dalam pengobatan.

Pada tahun 2017, jumlah penduduk usia 60 tahun atau lebih mencapai 962 juta jiwa di dunia, dua kali lipat dari tahun 1980. Selain itu, akan ada peningkatan dramatis secara global pada mereka yang berusia 80 tahun atau lebih, dari sekitar 137 juta pada tahun 2017 menjadi hampir 425 juta pada tahun 2050. Penuaan telah menyebabkan beban yang meningkat pesat pada perawatan kesehatan dan pengeluaran pengendalian penyakit. Teknologi seluler dengan fungsi yang berguna dan mobilitas tinggi lebih sering digunakan untuk membantu pengguna dewasa yang lebih tua dalam pengelolaan diri berbagai penyakit dan upaya perilaku sehat (Lin & Ho, 2020). Kebugaran jasmani menjadi faktor terpenting dalam kehidupan, tidak dapat dipungkiri pula bahwa menjaga kebugaran jasmani pada lansia menjadi hal yang sangat penting. Banyak cara yang digunakan dalam menjaga kebugaran jasmani pada lansia salah satunya dengan senam lansia (Riyanto et al., 2020). Para lansia membutuhkan lingkungan dan fasilitas tempat tinggal yang layak untuk mendukung keterbatasan dan kemampuan mereka untuk berfungsi dengan normal. Mendesain ulang produk, tempat kerja, dan fasilitas secara ergonomis untuk lansia dengan

menerapkan data antropometri yang sesuai dengan pertimbangan desain dapat menguntungkan upaya pengurangan risiko (Kaewdok et al., 2020).

Dengan bertambahnya usia, organ yang terlibat dalam produksi ucapan mungkin kurang efisien dikendalikan oleh sistem saraf. Berat otak bisa berkurang, dan kelainan pembuluh darah secara alami memperlambat fungsi suara di sistem saraf pusat. Sistem saraf tepi juga berubah seiring bertambahnya usia, dan pada usia 60, serat mielin dari saraf laring sering menurun, sehingga sulit untuk berbicara. Selain itu, perubahan hormon akibat penuaan sering mempengaruhi fungsi vokal, terutama pada wanita, menyebabkan edema vokal dan penurunan frekuensi fundamental, sedangkan perubahan hormonal pada pria menyebabkan gejala atrofi pita suara (Moon et al., 2020). Dengan perkembangan sosial, para lansia merasa kampung halaman mereka kurang menarik, dan kelompok lansia bermigrasi musiman telah muncul. Pada akhir musim gugur, mereka bermigrasi ke daerah yang lebih hangat dan tinggal selama berbulan-bulan sebelum kembali ke kampung halaman mereka pada musim semi atau awal musim panas berikutnya. Berada jauh dari tempat tinggal aslinya dapat membebaskan para lansia dari kebosanan sehari-hari dan memberi mereka akses ke kegiatan hiburan dan gaya hidup yang lebih segar. Penelitian sebelumnya telah berfokus pada dampak migrasi musiman pada individu lansia dan tindakan koping mereka dan sebagian besar memperoleh data penelitian dengan bantuan wawancara individu tetapi mengabaikan penelitian terpadu pada lansia yang bermigrasi (Wang et al., 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa jumlah orang yang berusia 60 tahun atau lebih akan meningkat dari 900 juta menjadi 2 miliar antara tahun 2015 dan 2050 (bergerak dari 12% menjadi 22% dari total populasi global). Penuaan merupakan faktor risiko berkembangnya infeksi. Antibiotik adalah salah satu obat yang paling sering diresepkan baru-pada pasien usia lanjut, terutama pada mereka yang berada di rumah keperawatan (Falcone et al., 2020). Entah bagaimana, Influenza musiman adalah infeksi saluran pernafasan akut yang disebabkan oleh virus influenza dan dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas secara signifikan, terutama pada lansia, anak kecil, ibu hamil, dan penderita sakit kronis. Vaksinasi influenza tahunan adalah cara utama yang digunakan untuk mencegah influenza musiman dan komplikasinya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan vaksinasi influenza tahunan untuk populasi yang berisiko tinggi mengembangkan komplikasi influenza yang serius, termasuk lansia berusia 65 tahun ke atas, wanita hamil, dan anak-anak berusia 6–59 bulan, sebelum musim dimulai (Browning et al., 2020).

Penuaan umumnya mengganggu kontrol keseimbangan dan tanggapan postural kompensasi yang con upeti kepada menjaga keseimbangan dan mencegah jatuh selama gangguan dari postur. Peningkatan respon postur tubuh yang seimbang selama berjalan merupakan salah satu tujuan utama dalam program pencegahan jatuh yang sering kali mencakup pelatihan jalan treadmill. Namun, selama berjalan treadmill, ada konflik sensorik yang dapat menimbulkan efek setelah sensasi gerak diri dan dapat mengubah stabilitas struktur setelah pelatihan (Hirjaková et al., 2020). Pasien lanjut usia secara ekstensif terwakili dalam praktek klinis setiap hari tetapi kurang dimasukkan dalam uji klinis dan pendaftar. Oleh karena itu, strategi me dicat berbasis bukti berdasarkan usia seringkali kurang (Crimi et al., 2020).

Metode

Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dari berbagai sumber bacaan dalam artikel jurnal ilmiah terakreditasi. Informasi dan data yang ada kemudian disesuaikan dengan kebutuhan dan relevansinya dengan kajian ini. Kemudian peneliti membuat kesimpulan atas semua informasi atau data yang telah dikumpulkan. Metode kajian literatur yaitu proses ilmiah yang menghasilkan output dalam bentuk laporan untuk melakukan penelitian ilmiah atau memfokuskan sebuah studi dan berfokus pada satu topik penelitian tertentu (Marzali, 2017).

Terdapat dua tujuan utama dari kajian literature (Cahyono et al., 2019). Pertama, bertujuan untuk menulis sebuah makalah dengan memperkenalkan kajian-kajian baru dalam topik tertentu dan kajian tersebut dapat diterbitkan sewaktu-waktu untuk kepentingan umum. Tujuan yang kedua adalah untuk kepentingan projek penelitian. Dibuat untuk memperkaya wawasan tentang topik penelitian, membantu dalam memilih teori dan metode yang tepat dan sesuai untuk penelitian, dan membantu dalam menyusun sebuah masalah penelitian. Dalam kajian literatur review peneliti dapat melakukan pengembangan suatu teori atau metode, kemudian dapat mengidentifikasinya. Dalam melakukan literatur review hal-hal yang dilakukan, diantaranya: 1) pengumpulan informasi atau data, dalam pengumpulan informasi dan data harus relevan. 2) melakukan evaluasi terhadap sumber informasi, teori dan data hasil penelitian. 3) melakukan identifikasi tema dan gap dari teori, kemudian menganalisa hasil publikasi seperti buku, artikel penelitian yang terkait dengan pertanyaan penelitian (Marzali, 2016).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Konsep Kesehatan Mental Orang Lanjut Usia

Istilah 'lansia' menggambarkan seseorang yang melampaui usia paruh baya dan mendekati usia tua (Mosby's Dental Dictionary, dalam (Rajamanickam, 2019). Kesehatan mental adalah landasan kesehatan masyarakat, terlebih pada lansia (Banerjee, 2020). Adapun masalah kesehatan jiwa dapat disebut sebagai gangguan jiwa sebagaimana dimaksud pada ayat 2 (1), UU Kesehatan Jiwa 2001 (UU 615) (Rajamanickam, 2019). Gangguan Kesehatan Jiwa yang dibaca bersama Pengertian Lansia, dapat disimpulkan bahwa Lansia dengan Gangguan Kesehatan Jiwa adalah orang yang telah berusia 60 tahun ke atas, menderita berbagai jenis penyakit Jiwa. , perkembangan pikiran yang ditangkap atau tidak lengkap; gangguan kejiwaan atau gangguan lain atau kecacatan pikiran karena hukum (Rajamanickam, 2019).

2. Penelitian-Penelitian Kesehatan Mental Orang Lanjut Usia

Pada tahun 2017, dilakukan penelitian mengenai kesehatan mental, khususnya terkait bunuh diri pada lansia yang bertujuan untuk mengetahui risiko bunuh diri pada lansia yang dirawat dan dirawat karena penyakit fisik, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini dilakukan oleh Avci dkk (Avci et al., 2017) dengan metode studi cross-sectional di Rumah Sakit Negeri di Bandirma, yang melibatkan 459 peserta dengan kriteria yang telah ditentukan. Hasilnya adalah sebanyak 24,0% dari partisipan berisiko tinggi untuk bunuh diri. Risiko bunuh diri secara statistik tinggi di antara peserta yang berada dalam kelompok usia 60-74 tahun. Selanjutnya adalah penelitian terkait bunuh diri pada lansia juga dilakukan oleh di Kota Eskisehir, Turki oleh Karbeyas dkk (Karbeyaz et al., 2017). Hal ini menunjukkan saat persentase bunuh diri didistribusikan menurut tahun, ditemukan bahwa angka bunuh diri meningkat secara bertahap dan angka tertinggi ditemukan pada tahun 2015 (22,6%). Dari kasus tersebut, 45 (60,8%) menggunakan metode gantung, 16 (21,6%) melakukan bunuh diri dengan melompat dari ketinggian, 9 (12,2%) melakukan bunuh diri dengan bahan beracun, 4 bunuh diri dengan senjata api. Semua kasus yang menggunakan senjata api adalah laki-laki.

Penelitian lain mengenai kesehatan mental lansia adalah terkait dengan kepuasan hidup oleh Celik dkk (Celik et al., 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menguji determinan kepuasan hidup lansia di Turki menggunakan sampel 2.959 orang dewasa di atas 65 tahun. Pengaruh psikologis, kehidupan sehari-hari dan aktivitas instrumental, kesehatan fisik dan status kesehatan, dan variabel penting lainnya pada kepuasan hidup dianalisis. Survei ini mengumpulkan data tentang banyak indikator kesehatan dan penggunaan layanan kesehatan dari lebih 33.000 orang yang tinggal di 14.400 rumah tangga. Hasil penelitian ditemukan

berdasar skor kepuasan hidup rata-rata ditemukan lebih rendah (menunjukkan kepuasan hidup yang lebih tinggi) di antara mereka yang tinggal di daerah perkotaan, kurang dari 75 tahun, laki-laki, menikah, dengan pendidikan tinggi, bekerja di pekerjaan yang menghasilkan pendapatan, ditutupi oleh kesehatan.

Penelitian kesehatan mental lansia dalam hal loneliness dan kecemasan pada geriatric juga dilakukan. Penelitian ini mengambil fenomena dan latar terbaru yakni pada situasi karantina ketika pandemic Covid-19. Penelitian ini dilakukan oleh Kılınçel dkk (Kılınçel et al., 2020) pada populasi geriatrik (individu berusia antara 65-90 tahun) di Turki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 14,1% dari peserta melaporkan bahwa mereka sangat khawatir tentang individu dalam keluarga mereka, 10,1% tentang kehidupan sosial mereka, dan 19,7% tentang status ekonomi mereka. Berdasarkan hal ini diketahui pula median dari tingkat kecemasan geriatri adalah 4 dan median tingkat kesepian adalah 6.5. Eksplorasi juga dilakukan pada variabel keputusan. Eksplorasi melalui penelitian ini dilakukan oleh Şahin dkk (Şahin et al., 2018) pada tahun 2018. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memeriksa prevalensi dan korelasi sosio-demografis dari keputusan di antara orang tua Turki. Hasilnya menunjukkan bahwa 19% dari peserta memiliki tingkat keputusan yang normal, 22% memiliki tingkat ringan, 37% memiliki tingkat sedang, dan 22% memiliki tingkat parah.

Kesehatan mental juga dilihat dalam sudut pandang positifnya, yakni penelitian yang mengeksplor pada studi tentang well being. Penelitian ini dilakukan oleh Cramm dan Nieber (Cramm & Nieboer, 2018) pada tahun 2018 dengan tujuan mengidentifikasi pentingnya persepsi penuaan bagi kesejahteraan lansia Turki di Rotterdam. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dan menghasilkan kesimpulan bahwa kesehatan dan / atau kesejahteraan secara signifikan terkait dengan konsekuensi yang dirasakan dari penuaan, perasaan mengendalikan konsekuensi positif dan negatif dari penuaan, dan negatif emosi tentang proses penuaan. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Sahoo dkk (Sahoo et al., 2021) yang membahas kebutuhan kesehatan penduduk lansia, pemanfaatan layanan kesehatan dan pengeluaran perawatan kesehatan. Dari studi ini kemudian diketahui bahwa penuaan umumnya disertai dengan melemahnya fisiologis tubuh dan kesehatan ganda. Masalah kesehatan lansia dapat dikategorikan menjadi penyakit kronis, gangguan muskuloskeletal, kecacatan dan fungsionalitas, dan penyakit mental, komorbiditas dan cedera karena kecelakaan. Adapun aspek mental yang dibahas dalam penelitian ini adalah penyakit mental demensia pada lansia.

Penelitian terkait dengan kesehatan mental pada orang usia lanjut juga dieksplorasi kembali berhubungan dengan kualitas hidup dan kebutuhan dukungan lansia dengan fungsi fisik dan mental yang baik pada tahun 2018 oleh Talarska dkk (Talarska et al., 2018). Penelitian ini menunjukkan Anggota Klub Seniors menunjukkan kondisi fungsional yang baik. Dalam tes AMTS, mereka mencetak nilai mendekati maksimum (rata-rata $9,39 \pm 0,77$ poin), hasil yang agak lebih buruk ditemukan dalam skala IADL (rata-rata $20,92 \pm 3,96$ poin). Dalam kuesioner EASY-Care, peserta studi biasanya membutuhkan dukungan parsial di bidang-bidang berikut: Kesehatan dan kesejahteraan mental (59%), Tetap sehat (29%), Bepergian (22%), dan Melihat, mendengar, dan berkomunikasi (22%). Skor rata-rata pada Kemandirian adalah $13,13 \pm 18,51$, Risiko kerusakan dalam skala perawatan adalah $4,39 \pm 3,21$. Risiko jatuh memengaruhi 21 peserta (21%). Studi kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF menemukan bahwa skor tertinggi dicapai dalam domain Psikologis dan Lingkungan, dan skor terendah dalam domain kesehatan fisik. Studi lain juga dilakukan berkaitan dengan kesepian, resiliansi, kesehatan mental, dan kualitas hidup di masa tua. Studi ini dilakukan oleh E. Gerino dkk (Gerino et al., 2017). Hasil studi menunjukkan kesepian mempengaruhi kualitas hidup mental dan fisik melalui dua jalur, dengan dampak kesepian yang dimediasi oleh dimensi kesehatan mental dan ketahanan.

Pembahasan

Semakin tua seseorang maka semakin tinggi risiko masalah kesehatan fisik, mental, kognitif, spiritual, ekonomi, dan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh (O & El Fakiri, 2015) menyatakan hasil risiko jatuh lebih tinggi pada pria dibandingkan wanita. Saat lansia takut mengalami jatuh, hal tersebut dalam memicu pengalaman jatuh yang berulang. Kemudian faktor lainnya adalah pendidikan, keterbatasan fisik, penggunaan obat, kesepian, dan depresi. Lansia yang tinggal dengan orang lain persentasinya kemungkinan terjatuh lebih kecil daripada lansia yang tinggal sendiri. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Rodin & Stewart, 2012) menyatakan bahwa tingkat resiliensi antara pria dan wanita berbeda terlihat jelas. Wanita lebih menekankan pada hubungan dan interaksi sosial, sedangkan pria lebih mengarah pada aktivitas soliter. Ketahanan lansia mulai dibentuk saat mereka dalam masa kanak-kanak.

Dalam kondisi pandemik saat ini lansia harus pandai menjaga Kesehatan dengan cara menjaga jarak, selalu mencuci tangan, menggunakan masker, mengonsumsi makanan bergizi, dan berolahraga. Memperbanyak hobi seperti membaca buku, melukis, dan menonton (Yuliana, 2020). Agar lansia tidak merasa kesepian hubungan sosial harus terus dilakukan dengan alat komunikasi, karena dukungan emosional sangat penting untuk para lansia. Keluarga menjadi pendukung utama para lansia dalam menjaga kualitas hidup yang lebih baik. Dengan memberikan motivasi, menjaga, peduli dan memfasilitasi kebutuhan spiritual (Mulyati et al., 2015). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kiik et al., (2018) selain dari cara-cara yang telah disebutkan sebelumnya. Latihan keseimbangan dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia. Dengan Latihan keseimbangan lansia dapat meningkatkan fungsi tubuh dan performa fungsional. Penelitian yang dilakukan oleh Tse dkk. (dalam Kiik dkk, 2018) menunjukkan hasil yang signifikan tercatat rasa nyeri menurun, mencegah kehilangan masa otot, memperbaiki postur tubuh dan kualitas hidup menjadi meningkat. Hal tersebut pengaruh dari latihan kekuatan otot, keseimbangan terhadap rasa nyeri, *stretching* dan kesejahteraan psikososial.

Adapun lansia yang suaranya serak seiring bertambahnya usia seringkali cenderung menghindari kegiatan sosial, yang tidak hanya mengakibatkan gangguan komunikasi tetapi juga menurunnya dukungan sosial yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Mungkin juga ada dampak negatif pada keterlibatan psikososial akibat sarcopenia ; insufisiensi kardiopulmoner yang disebabkan oleh sar - copenia memiliki banyak efek pada aktivitas sehari-hari . Secara khusus, jika terjadi penyakit paru-paru terkait usia, sering terjadi penurunan yang cepat dalam aktivitas fungsi fisik sehari-hari, yang berdampak langsung pada aktivitas sosial dan kualitas hidup lansia (Moon et al., 2020). Komorbiditas ganda, perubahan farmakokinetik, dan farmakodinamik obat, adanya polifarmasi dengan risiko yang melekat pada reaksi obat yang merugikan, interaksi obat atau penyakit membuat pilihan antibiotik yang optimal sangat menantang pada pasien lanjut usia. Resep antibiotik yang tepat, baik dalam hal pilihan atau dosis obat, sangat penting di antara pasien lanjut usia tetapi menyeimbangkan kemanjuran, keamanan, tolerabilitas dan pengembangan resistensi antimikroba sulit dilakukan pada populasi pasien ini. Tujuan dari dokumen ini adalah untuk membahas pertimbangan khusus terapi antibiotik pada pasien lanjut usia, secara umum dan untuk antibiotik tertentu (Falcone et al., 2020).

Selain itu, terdapat banyak lansia yang bermigrasi dan alasan migrasi dapat memandu para lansia untuk membentuk pola migrasi tertentu yang memungkinkan mereka secara bertahap beradaptasi dengan iklim, lingkungan, gaya hidup, dan kelompok yang berdekatan di dua tempat tinggal yang berbeda. Kemampuan beradaptasi ini menguntungkan bagi penuaan individu yang berhasil. Misalnya, kondisi iklim yang baik dan gaya hidup yang sesuai di Sanya disediakan untuk pengobatan penyakit kronis pada lansia yang bermigrasi. Migrasi musiman membantu lansia yang bermigrasi meningkatkan fungsi fisik, psikologis, dan sosial mereka, yang cukup penting untuk keberhasilan penuaan. Pada saat yang sama, setelah bermigrasi ke berbagai daerah, para lansia biasanya mendorong teman-temannya untuk bermigrasi, sehingga tercipta lingkaran

kehidupan baru dan pertemanan jaringan relasi baru di daerah pendatang. Fenomena ini dapat sangat memperkaya kehidupan individu lanjut usia (Wang et al., 2020).

Setiap pemerintah daerah, seperti (256 kotamadya) di Korea memiliki satu pusat kesehatan umum yang menyediakan layanan kesehatan umum termasuk perawatan pencegahan (imunisasi, perawatan ibu dan melahirkan, skrining dan pemeriksaan kesehatan), pendidikan dan promosi kesehatan seperti bantuan berhenti merokok gratis. Menyediakan pelayanan perawatan kesehatan kuratif ada di antara mereka. Namun, karena hampir semua klinik adalah milik pribadi, jenis sumber perawatan umum yang paling umum adalah klinik swasta. Dengan demikian, perubahan kebijakan 2015 dapat menyebabkan perubahan tempat pemberian vaksin flu ke klinik swasta di mana para lansia biasa berkunjung secara rutin untuk layanan / pengobatan kuratif, meskipun kami tidak dapat menguji hal ini karena kurangnya informasi tentang sumber yang biasa dari perawatan (Browning et al., 2020).

Pada kelompok Lansia, parameter kecepatan meningkat secara signifikan setelah berjalan di treadmill tetapi tidak setelah berjalan di atas permukaan tanah. Peningkatan ini ditemukan terutama pada kondisi dengan mata terbuka pada kedua jenis permukaan (keras, berbusa). Nilai parameter kecepatan (ekspektasi Vx) meningkat secara signifikan pada Lansia dibandingkan dengan Muda hampir di semua empat kondisi setelah treadmill dan overground walking (Riyanto et al., 2020). Pasien lansia berisiko tinggi mengalami komplikasi perdarahan dan trombotik setelah sindrom koroner akut (ACS) (Morici et al., 2019). Kelemahan, komorbiditas dan berat badan rendah telah muncul sebagai pengondisian dampak prognostik dari terapi antiplatelet ganda (DAPT) (De Luca et al., 2020).

Dimensi yang dipilih untuk tujuan penelitian harus dipertimbangkan relatif terhadap fungsionalitas: tata letak ruang tempat lansia tinggal dan bekerja, harus memberikan pertimbangan antropometri untuk jarak, jangkauan, dan postur. Harus ada interpretasi yang hati-hati dari hasil studi seperti yang didefinisikan oleh parameter persentil (khusus Thailand), karena pencilan tidak diperhitungkan: yang berada di luar norma yang ditentukan (Kaewdok et al., 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian tersebut, peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui peran keluarga, semakin baik peran keluarga dalam menjaga dan memperhatikan lansia maka semakin baik kualitas hidup lansia. Diperlukannya peran dominan keluarga dalam peningkatan lingkungan dan hubungan sosial lansia. Sehingga, peningkatan peran keluarga direkomendasikan sebagai solusi alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Seiring bertambahnya usia penduduk dan harapan hidup, minat terhadap perawatan kesehatan juga meningkat, dan penelitian ini mengusulkan metode untuk menjaga kesehatan, penuaan, mental, sosial, dan fisik untuk meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, terapi antibiotik pada lansia membutuhkan pendekatan yang komprehensif, termasuk strategi untuk memperbaiki peresepan antibiotik yang tepat, membatasi penggunaannya untuk infeksi tanpa komplikasi, dan memastikan pencapaian target PK / PD yang optimal.

Di negara-negara Barat, perilaku migrasi para lansia sangat erat kaitannya dengan gaya hidup mereka yang lebih mandiri. Di Tiongkok kontemporer, dengan budaya Konghucu, dukungan semacam ini lebih banyak datang dari generasi muda dan pemerintah daerah. Tuntutan fisik dan mental yang sebenarnya dari para lansia, hubungan antar generasi antara mereka dan anak-anak mereka, dan sistem dukungan sosial yang stabil merupakan faktor penting untuk memelihara berbagai jenis lansia yang bermigrasi. Meskipun kebijakan tersebut menyebabkan efek penyerapan yang substansial di klinik swasta, efek ini diimbangi dengan efek peralihan yang sama kuatnya dari pusat kesehatan umum.

Adapun berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam lansia memberikan pengaruh terhadap kecacatan fisik lansia. Kemudian untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada lansia disarankan menggunakan senam lansia. Di antara pasien usia lanjut dengan sindrom koroner

akut (ACS), BMI tidak mengkondisikan kelangsungan hidup atau risiko komplikasi kardiovaskular dan perdarahan mayor. Hasilnya konsisten di beberapa kategori risiko pasien. Selain itu, lingkungan hidup yang dirancang dengan baik harus meningkatkan kenyamanan, keamanan dan kesehatan para lansia.

Daftar Pustaka

- Andesty, D., & Syahrul, F. (2019). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Unit Pelayanan Terpadu (Uptd) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 171. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i2.2018.171-182>
- Avci, D., Selcuk, K. T., & Dogan, S. (2017). Suicide Risk in the Hospitalized Elderly in Turkey and Affecting Factors. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(1), 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2016.08.002>
- Banerjee, D. (2020). The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(12), 1466–1467. <https://doi.org/10.1002/gps.5320>
- Browning, S. G., Watters, R., & Thomson-Smith, C. (2020). Impact of Therapeutic Music Listening on Intensive Care Unit Patients: A Pilot Study. *Nursing Clinics of North America*. <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.016>
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Harsono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12.
- Celik, S. S., Celik, Y., Hikmet, N., & Khan, M. M. (2018). Factors Affecting Life Satisfaction of Older Adults in Turkey. *International Journal of Aging and Human Development*, 87(4), 392–414. <https://doi.org/10.1177/0091415017740677>
- Cramm, J. M., & Nieboer, A. P. (2018). Aging perceptions matter for the well-being of elderly Turkish migrants, especially among the chronically ill. *BMC Geriatrics*, 18(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0902-4>
- Crimi, G., Montalto, C., Ferri, L. A., Piatti, L., Bossi, I., Morici, N., Mandurino-Mirizzi, A., Grosseto, D., Tortorella, G., Savonitto, S., & De Servi, S. (2020). Clinical Impact of Valvular Heart Disease in Elderly Patients Admitted for Acute Coronary Syndrome: Insights From the Elderly-ACS 2 Study. *Canadian Journal of Cardiology*, 36(7), 1104–1111. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2019.11.014>
- De Luca, G., Verdoia, M., Savonitto, S., Ferri, L. A., Piatti, L., Grosseto, D., Morici, N., Bossi, I., Sganzerla, P., Tortorella, G., Cacucci, M., Ferrario, M., Murena, E., Sibilio, G., Tondi, S., Toso, A., Bongioanni, S., Ravera, A., Corrada, E., ... De Servi, S. (2020). Impact of body mass index on clinical outcome among elderly patients with acute coronary syndrome treated with percutaneous coronary intervention: Insights from the ELDERLY ACS 2 trial. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(5), 730–737. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.01.001>
- Falcone, M., Paul, M., Tiseo, G., Yahav, D., Prendki, V., Friberg, L. E., Guerri, R., Gavazzi, G., Mussini, C., & Tinelli, M. (2020). Considerations for the optimal management of antibiotic therapy in elderly patients. *Journal of Global Antimicrobial Resistance*, 22, 325–333. <https://doi.org/10.1016/j.jgar.2020.02.022>
- Fathra Annis Nauli, Eka Yuliatr, R. S. (2014). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 9, No.2, Juli 2014. 9(2), 103–110.
- Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C., & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 8(NOV), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02003>
- Hirjaková, Z., Bizovská, L., Bzdúšková, D., Hlavačka, F., & Janura, M. (2020). Postural stability after treadmill and overground walking in young and elderly. *Gait and Posture*, 80(October 2019), 84–89. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2020.05.014>
- Kaewdok, T., Sirisawasd, S., Norkaew, S., & Taptagaporn, S. (2020). Application of anthropometric data for elderly-friendly home and facility design in Thailand. *International Journal of*

- Industrial Ergonomics*, 80(July), 103037. <https://doi.org/10.1016/j.ergon.2020.103037>
- Karbeyaz, K., Çelikel, A., Emiral, E., & Emiral, G. Ö. (2017). Elderly suicide in Eskisehir, Turkey. *Journal of Forensic and Legal Medicine*, 52(June), 12–15. <https://doi.org/10.1016/j.jflm.2017.06.004>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kılınçel, O., Muratdağ, G., Aydın, A., Öksüz, A., Atadağ, Y. B., Etçioğlu, E., & Özen, F. (2020). The anxiety and loneliness levels of geriatric population in-home quarantine during COVID-19 pandemic in Turkey. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 7–14. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.04382>
- Lestari, A., & Hartati, N. (2017). HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN SUBJECTIVE WELL BEING PADA LANSIA YANG TINGGAL DI RUMAHNYA SENDIRI. In *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* (Vol. 7, Issue 1). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6603>
- Lin, C. J., & Ho, S. H. (2020). The development of a mobile user interface ability evaluation system for the elderly. *Applied Ergonomics*, 89(August), 103215. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2020.103215>
- Marzali, A.-. (2017). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613>
- Moon, S., Park, J., & Yang, S. (2020). The Effects of Therapeutic Singing on Vocal Functions of the Elderly: A Study on Korean Elderly. *Journal of Voice*. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.06.007>
- Morici, N., Savonitto, S., Ferri, L. A., Grosseto, D., Bossi, I., Sganzerla, P., Tortorella, G., Cacucci, M., Ferrario, M., Crimi, G., Murena, E., Tondi, S., Toso, A., Gandolfo, N., Ravera, A., Corrada, E., Mariani, M., Di Ascenzo, L., Petronio, A. S., ... De Servi, S. (2019). Outcomes of Elderly Patients with ST-Elevation or Non-ST-Elevation Acute Coronary Syndrome Undergoing Percutaneous Coronary Intervention. *American Journal of Medicine*, 132(2), 209–216. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2018.10.027>
- O, Y. M., & El Fakiri, F. (2015). Gender Differences in Risk Factors for Single and Recurrent Falls Among the Community-Dwelling Elderly. *SAGE Open*, 5(3). <https://doi.org/10.1177/2158244015602045>
- Rajamanickam, R. (2019). *Mental Health Legislation For The Elderly With Mental Health Problems*. 95–102. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.10.11>
- Riyanto, P., Lahinda, J., Nugroho, A. I., & Hidayat, S. H. (2020). Effect of elderly senny to elderly fitness. *Enfermeria Clinica*, 30, 67–70. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.016>
- Rodin, D., & Stewart, D. E. (2012). Resilience in elderly survivors of child maltreatment. *SAGE Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2158244012450293>
- Ruiz Ramos, J., Juanes Borrego, A. M., Blazquez Andion, M., Manges Bafalluy, M. A., & Puig Campmany, M. (2020). Elderly People With Drug-Related Problems Identified in the Emergency Department: Impact of Therapeutic Complexity on Consultations to the Health System. *SAGE Open*, 10(2). <https://doi.org/10.1177/2158244020924373>
- Şahin, E., Topkaya, N., Gençoğlu, C., & Ersanlı, E. (2018). Prevalence and Correlates of Hopelessness among Turkish Elderly People Living with Family or in Nursing Homes. *Societies*, 8(2), 39. <https://doi.org/10.3390/soc8020039>
- Sahoo, H., Govil, D., James, K. S., & Prasad, R. D. (2021). Aging and Health Research Health issues , health care utilization and health care expenditure among elderly in India : Thematic review of literature. *Aging and Health Research*, 1(2), 100012. <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2021.100012>
- Sampelan, I., Kundre, R., & Lolong, J. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian

- Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Batu Kecamatan Likupang Selatan Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 108296.
- Smartphone, K., Dari, D., Diri, K., Mulyati, T., & Nrh, F. (2019). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardisiswa Semarang. *Empati*, 7(4), 152–161.
- Talarska, D., Tobis, S., Kotkowiak, M., Strugała, M., Stanisławska, J., & Wieczorowska-Tobis, K. (2018). Determinants of quality of life and the need for support for the elderly with good physical and mental functioning. *Medical Science Monitor*, 24, 1604–1613. <https://doi.org/10.12659/MSM.907032>
- Wang, Z., Xu, N., Wei, W., & Zhao, N. (2020). Social inequality among elderly individuals caused by climate change: Evidence from the migratory elderly of mainland China. *Journal of Environmental Management*, 272(July), 111079. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2020.111079>
- Yuliana. (2020). Menjaga Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Biologi Di Era Pandemi COVID-19*, 6(1), 8. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb/>