

Intervention to Enhance Successful Aging: Literature Review for the Eldery

Mumtaz Afridah

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

solfedcirebon@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis terkait intervensi intervensi yang tepat guna meningkatkan *Successful aging* pada lansia dan faktor yang mempengaruhinya. *Successful aging* merupakan konsep yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial pada lansia. Pada masa ini terdapat suatu kesenjangan antara semakin meningkatnya umur harapan hidup pada lansia terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan lansia. Hal ini menunjukkan perlu adanya penanganan yang komprehensif pada lansia sebagai sebuah referensi penanganan lansia dalam mengisi hari tuanya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan studi literatur. Studi literatur adalah penelitian yang memiliki peran untuk menguraikan konsep-konsep utama dan temuan-temuan sebelumnya yang relevan, serta untuk mengidentifikasi perkembangan penelitian dalam suatu topik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai intervensi berdasarkan pada faktor yang dapat mempengaruhi *successful aging* di antaranya adalah faktor dimensi sosial, faktor dimensi fisik, faktor dimensi psikologis, faktor dimensi spiritual.

Kata Kunci: *Successful aging; Intervensi; Lansia.*

Abstract

This research aims to analyze the appropriate interventions to increase successful aging in the elderly and the factors that affect it. Successful aging is a concept that includes physical, mental, and social well-being of the elderly. At this time there is a gap between increasing the life expectancy of the elderly and the happiness and welfare of the elderly. This shows the need for a comprehensive treatment for the elderly as a reference for the treatment of the elderly in filling their old age. The research method used is a qualitative method with literature study. Literature study is research that has a role to outline the main concepts and relevant previous findings, as well as to identify the development of research in a topic. The research results show that there are various interventions based on factors that can affect successful aging, including social dimension factors, physical dimension factors, psychological dimension factors, spiritual dimension factors.

Keywords: *Successful Aging; Intervention; Elderly.*

PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap akhir dari proses perkembangan hidup manusia. Rentang kehidupan pada tahap ini dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu usia lanjut awal, yang berkisar antara enam puluh hingga tujuh puluh tahun, dan usia lanjut yang dimulai dari tujuh puluh tahun hingga akhir hayat. Tahap ini sering diiringi dengan penurunan fungsi fisik, yang umumnya terkait dengan proses penuaan, meskipun usia awal kemunculannya dapat berbeda pada setiap individu (Hurlock, 1980). Di Indonesia sendiri, definisi lanjut usia adalah orang-orang yang berusia di atas 60 tahun berdasarkan peraturan Undang-undang No. 13 Tahun 1998.

Lansia sudah banyak menjadi perhatian publik sebagai imbas dari meningkatkan angka harapan hidup (Mehta et al., 2020). Di Indonesia sendiri, umur harapan hidup selalu meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2023, umur harapan hidup di Indonesia mencapai angka 72,13 tahun yang merupakan hasil peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik, 2023). Hal ini menunjukan dalam 70 tahun ke depan akan ada lebih banyak lansia di Indonesia dibandingkan jumlah yang ada saat ini. Peningkatan kuantitas ini perlu diimbangi dengan peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dan kualitas hidup dari SDM itu sendiri. Namun bila dilihat dari indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia yang dilansir oleh (Badan Pusat Statistik, 2022), lansia dengan usia 65 tahun ke atas pada saat ini memiliki indeks kebahagiaan terendah dibandingkan dengan usia di bawahnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor dan yang paling utama biasanya karena terjadi kemunduran fisik dan psikologis pada lansia (Maryati & Rezania, 2018).

Kemunduran fisik pada lansia memang menjadi permasalahan utama karena menghambat dalam pelaksanaan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu dibutuhkan perhatian khusus terhadap kebutuhan fisiknya. Banyak cara yang dapat dilakukan seperti tetap rutin berolahraga, menjalani *medical check-up*, dan menggunakan alat bantu penunjang seperti kacamata, alat bantu dengar, dan tongkat (Maryati & Rezania, 2018). Dilansir dari Tribun-Medan.com (diakses pada 05 November 2024), salah satu kasus akibat penurunan fisik lansia yang tidak ditangani dengan baik terjadi di Kabupaten Klaten. Seorang lansia meninggal di rumahnya sendiri karena kesehatan fisik yang terganggu dan beberapa hari belakangan diduga mengalami stress. Kemudian sang istri yang juga seorang lansia mengaku memiliki gangguan pendengaran sehingga ia menduga tidak mendengar permintaan tolong dari suaminya. Oleh karena itu jenazah baru ditemukan tiga hari setelah waktu kematian.

Kualitas hidup dalam konteks ekonomi juga menjadi tantangan yang berat untuk lansia dengan kondisi fisik yang dimilikinya. Seperti seorang lansia berusia 79 tahun yang meninggal terpeleset di sungai ketika menjala ikan pada malam hari untuk memenuhi kebutuhan pangan (Diansyah, 2024). Kemudian keadaan ekonomi juga dapat psikologis diperparah seperti dengan kondisi seorang lansia yang ditemukan meninggal diduga karena kelaparan dan diketahui memiliki riwayat sebagai orang dengan gangguan jiwa (Yurgo, 2024). Aspek sosial juga biasanya mengalami kemunduran pada lansia dimana mereka sudah

tidak banyak menjalin komunikasi dengan orang lain dan tidak banyak terlibat dalam kegiatan sosial (Angraeni et al., 2023). Oleh karena itu banyak kasus dimana lansia meninggal tanpa diketahui dan baru ditemukan beberapa hari setelahnya karena sudah terciptam bau tidak sedap. Seperti seorang lansia wanita di Tegal yang ditemukan telah meninggal di kamar kosnya sendiri dan tidak ditemukan tanda-tanda kekerasan sehingga dinyatakan meninggal karena sakit (Wijayanto, 2024). Kemudian kasus serupa terjadi di Yogyakarta ketika seorang lansia pria berusia 72 tahun ditemukan juga meninggal di kamar kosnya tanpa tanda-tanda kekerasan (JPNN, 2024).

Tantangan fisik, psikologis, dan sosial seiring bertambahnya usia pada lansia memang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Proses penuaan tidak hanya menimbulkan perubahan fisik, tetapi juga berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti perasaan kesepian, kehilangan makna hidup, hingga gangguan psikologis seperti depresi (Santrock, 2012). Dalam konteks ini, konsep *Successful aging* atau penuaan yang sukses menjadi penting, karena tidak hanya mengukur kesehatan fisik, tetapi juga meliputi kesejahteraan mental, sosial, dan spiritual yang harmonis (Rowe & Kahn, 1997).

Konsep *successful aging* mencakup beberapa komponen utama: kemampuan fisik dan kognitif yang tinggi, keterlibatan sosial yang positif, serta minimnya penyakit kronis. Beberapa penelitian di Indonesia juga menyoroti peran penting dari aktivitas fisik, dukungan sosial, dan pemenuhan nutrisi sebagai faktor utama dalam mencapai penuaan yang sehat. Lansia yang tetap aktif secara fisik dan memiliki jaringan sosial yang baik cenderung mencapai kualitas hidup yang lebih baik, menghindari kesepian, dan mampu mempertahankan fungsi kognitifnya (Liffiton et al., 2012).

Data terkait *successful aging* pada lansia di Indonesia menunjukkan bahwa proses ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor gaya hidup, sosial, dan kesehatan. Menurut survei dari Indonesia Family Life Survey (IFLS), pada tahun 2007 sekitar 23,6% lansia mencapai tahap "*successful aging*" atau penuaan yang sukses, namun angka ini menurun menjadi 5,6% pada 2014, menunjukkan adanya tantangan signifikan yang dihadapi oleh kelompok usia ini untuk mempertahankan kualitas hidup yang tinggi seiring bertambahnya usia (Oktaviani et al., 2022).

Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *successful aging* serta memberikan wawasan mengenai bagaimana intervensi yang dapat dilakukan guna meningkatkan *Successful aging* pada lansia. Dengan begitu diharapkan kualitas hidup lansia dapat meningkat beriringan dengan angka harapan hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif menurut (Sugiyono, 2018) adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, di mana metode ini digunakan untuk meneliti pada kondisi ilmiah yang menjadikan peneliti itu sendiri adalah instrumen dalam teknik pengumpulan data, dan data yang didapatkan akan di analisis secara kualitatif dan lebih menekankan pada makna.

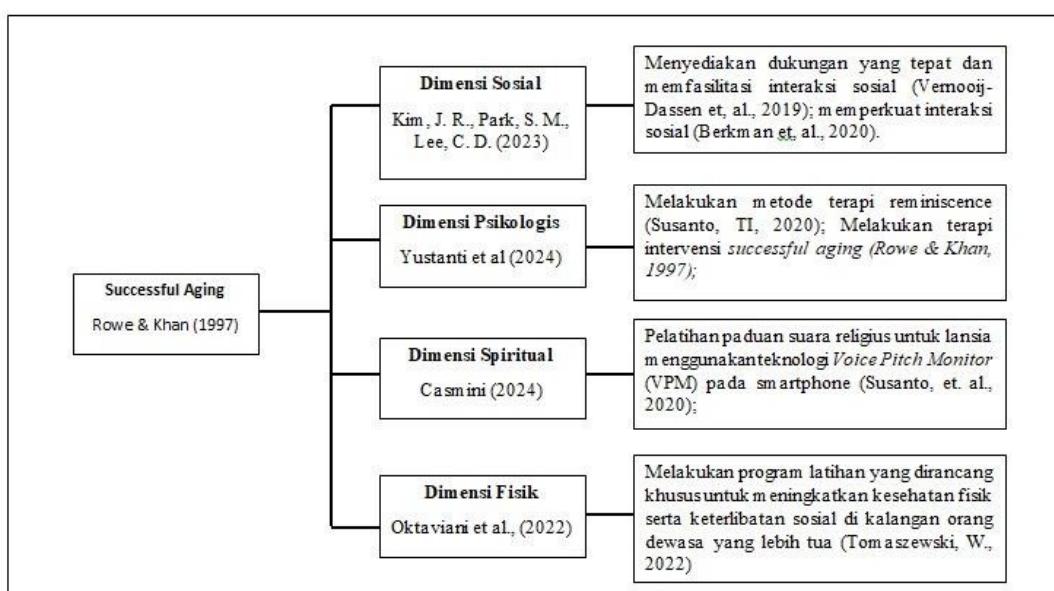
Desain penelitian pada penelitian kali ini adalah studi literatur. Studi literatur merupakan metode penelitian yang mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber pustaka untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai suatu topik atau permasalahan penelitian (Agus, melibatkan M., 2023). Prosesnya langkah-langkah pengumpulan, pengelolaan, dan penelaahan literatur yang relevan, termasuk buku, jurnal, artikel ilmiah, dan sumber akademis lainnya. Menurut (Creswell, 2014), studi literatur berfungsi untuk menjelaskan konsep-konsep kunci, menemukan temuan-temuan terdahulu yang signifikan, dan mengidentifikasi tren atau perkembangan dalam bidang yang diteliti.

Lebih lanjut, (Synder, 2019) menekankan bahwa studi literatur membantu dalam mensintesis pengetahuan dari penelitian-penelitian sebelumnya serta mengidentifikasi kesenjangan atau potensi pengembangan penelitian di masa mendatang. Metode ini juga berguna untuk menyusun landasan teori yang relevan, memperkuat argumen penelitian, dan menjadi acuan dalam pembahasan hasil penelitian. Prosedur melibatkan lima studi tahapan, literatur mulai ini dari pengumpulan literatur hingga diskusi hasil kajian (Saprudin et al., 2021).

Literatur yang digunakan dalam penelitian ini adalah jurnal-jurnal ilmiah dari berbagai negara yang membahas tentang successfull aging. Jurnal-jurnal tersebut kemudian dianalisis baik dari hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada jurnal tersebut sesuai dengan kebutuhan yang difokuskan pada penelitian ini. Fokus utama penelitian ini adalah untuk menentukan intervensi yang sesuai bagi lansia, dengan harapan dapat mengembangkan strategi yang mendukung masa tua yang lebih positif sehingga mencapai successfull aging

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara dimensi sosial, dimensi psikologis, dimensi spiritualitas dan religiusitas, serta dimensi fisik pada kondisi *Successful aging*. Sebagian besar artikel dalam studi ini menerapkan desain penelitian kualitatif, sementara beberapa menggunakan pendekatan kuantitatif. Istilah *Successful aging* atau penuaan yang sukses merujuk pada kondisi lansia yang tetap sehat, memiliki fungsi fisik dan kognitif yang baik, serta aktif dalam kegiatan sosial. Beberapa penelitian lainnya mendefinisikan *Successful aging* sebagai kepuasan hidup, di mana lansia menikmati hidupnya dan mencapai kualitas hidup yang baik. Dengan kualitas hidup yang baik, lansia dapat menikmati sepenuhnya, tercapainya yang kehidupan berkontribusi kesejahteraan mereka pada psikologis. Kesejahteraan psikologis ini dianggap sebagai salah satu indikator utama dari *Successful aging*. Kondisi ini diharapkan oleh lansia agar mereka bisa menikmati tahap akhir kehidupan mereka dengan kualitas terbaik, meskipun mungkin terdapat keterbatasan fisik atau psikologis.

Pembahasan

Successful aging pada Lansia

Successful aging adalah sebuah konsep yang dipelajari secara luas dalam gerontologi dan biasanya mengacu pada kemampuan untuk menua dengan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Model ini telah membentuk banyak wacana tentang penuaan dan terus digunakan dalam penelitian kontemporer (Rowe & Kahn, 1997).

Rowe & Kahn (1997) mengungkapkan terdapat karakteristik atau aspek dari pencapaian *successful aging*, di antaranya yaitu: 1) menghindarkan diri dari penyakit dan kecacatan, 2) upaya untuk menjaga fungsi fisik dan kognitif, 3) terlibat aktif dalam berbagai aspek kehidupannya. Namun Susanto, TI, dkk (2020) menambahkan spiritualitas yang positif dalam aspeknya.

Dalam tinjauan sistematisnya, Cosco et al., (2014) mengungkapkan bahwa *Successful aging* memiliki berbagai definisi yang mencakup aspek-aspek fisik, sosial, dan psikologis. Mereka mencatat bahwa penuaan yang sukses tidak hanya berkaitan dengan kesehatan yang baik tetapi juga dengan kesejahteraan subjektif dan partisipasi sosial, yang menjadikannya konsep yang lebih luas dan komprehensif (Cosco et al., 2014).

Sedangkan menurut Depp dan Jeste (2006) mendefinisikan *Successful aging* sebagai proses yang tidak hanya meliputi kesehatan fisik tetapi juga mencakup aspek psikologis seperti kepuasan hidup, hubungan sosial, serta kemampuan adaptasi terhadap perubahan yang terjadi di usia lanjut. Mereka menyoroti bahwa perspektif subjektif, seperti perasaan bahagia dan puas, juga menjadi bagian penting dalam memahami penuaan yang sukses (Depp & Jeste, 2006).

Adapun menurut (Kim et al., 2024) mengartikan bahwa *Successful aging* adalah dimensi yang kompleks dan terus berkembang. Secara khusus, penelitian yang semakin berkembang menyoroti pengaruh signifikan faktor gaya hidup individu yang berkontribusi

pada beragam karakteristik penuaan, selain faktor-faktor penting lainnya seperti genetika. Perspektif yang lebih luas mengenai penuaan yang sukses ini menunjukkan bahwa meskipun risiko penyakit dan kecacatan dapat meningkat seiring bertambahnya usia, hal tersebut tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh usia. Lebih lanjut, konsep penuaan yang sukses bersifat proaktif dan menekankan pentingnya mempertahankan fungsi fisik dan kognitif yang optimal, partisipasi sosial yang berkelanjutan, serta pencegahan penyakit dan kecacatan.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Successful aging* ialah konsep yang mencakup kemampuan seseorang untuk mempertahankan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan hubungan sosial yang baik seiring bertambahnya usia. Konsep ini terus berkembang, menekankan pentingnya menjaga kualitas hidup secara menyeluruh pada usia lanjut.

Faktor yang Mempengaruhi

Berdasarkan hasil jurnal yang telah dianalisis terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Successful aging* diantaranya terbagi menjadi beberapa dimensi, yaitu:

Dimensi Sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Kim, J. R., Park, S. M., Lee, C. D. (2023) menunjukkan bahwa peran mediasi partisipasi masyarakat memiliki keberpengaruhannya terhadap ketahanan dan *successful aging*.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Song, K (2019) menunjukkan beberapa hasil diantaranya yaitu: Pertama, persiapan emosional dan sosial untuk masa pensiun mempunyai dampak langsung yang signifikan terhadap keberhasilan penuaan. Kedua, persiapan emosional dan sosial untuk masa pensiun secara tidak langsung mempengaruhi keberhasilan penuaan melalui dukungan sosial. Dapat dikatakan bahwa efek mediasi dukungan sosial antara persiapan emosional dan sosial untuk masa pensiun dan penuaan yang sukses telah terbukti.

Penelitian yang dilakukan oleh Seo (2019) menambahkan terkait efek mediasi kecemasan penuaan dalam hubungan antara aktivitas sosial dan successfull aging dan hubungan antara kecemasan penuaan dan penuaan sukses. Tujuannya adalah untuk menganalisis efek moderasi dari dukungan sosial dan menemukan cara untuk menua dengan sukses melalui aktivitas sosial.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Kim, J H & Park, J Y (2018) ditemukan bahwa dalam hubungan antara kecemasan penuaan dan dukungan sosial pada lansia, ditemukan bahwa ketika kecemasan penuaan meningkat, dukungan sosial menurun. Ketiga, dalam hubungan antara dukungan sosial dan penuaan yang sukses, peningkatan dukungan sosial ditemukan meningkatkan keberhasilan penuaan. Keempat, efek mediasi parsial dari dukungan sosial dikonfirmasi dalam hubungan antara kecemasan penuaan dan keberhasilan penuaan pada lansia.

Menurut artikel yang disusun oleh Sari & Soetjiningsih (2020) lansia akan lebih mungkin mencapai *Successful aging* ketika ia melakukan beberapa hal atau berada dalam situasi yang mendukung. Hal tersebut yaitu mampu membina hubungan sosial dengan lingkungan dan mendapatkan dukungan untuk dirinya dari keluarga dan lingkungan.

Dimensi Psikologis

Berdasarkan penelitian Sulek (2021) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dimensi psikologis dari *Successful aging* pada lansia. Kemampuan untuk mengatur emosi atau regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang berpengaruh. Regulasi emosi yang baik dapat membantu lansia dalam mengurangi stress, depresi, dan kecemasan yang sering dialami oleh lansia. Faktor lainnya adalah mindfulness atau menumbuhkan kesadaran pada saat ini. Dengan kemampuan menumbuhkan kesadaran saat ini, lansia dianggap akan lebih mudah untuk menerima diri dan menumbuhkan ketenangan mental. Lansia yang menyadari bahwa ia pasti mengalami perubahan baik fisik maupun sosial tidak akan mudah untuk merasakan tekanan emosional dari perubahan tersebut.

Penelitian lain mengemukakan faktor psikologis yang secara signifikan memengaruhi *Successful aging* yaitu optimisme, efikasi diri, dan kesejahteraan psikologis. Optimisme berkaitan dengan bagaimana lansia menghadapi tantangan dengan pemikiran yang positif dan melihatnya sebagai kesempatan untuk tumbuh bukan sebagai hamabatan. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan kualitas coping mechanism, resiliensi, dan kesejahteraan secara umum pada lansia. Kemudian terdapat faktor efikasi diri yaitu percaya diri terhadap kemampuannya akan membuat lansia lebih banyak terlibat dalam aktivitas yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental. Lansia akan lebih mungkin untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat, menjaga hubungan sosial, dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Lalu yang terakhir adalah kesejahteraan psikologis termasuk di dalamnya kepuasan hidup, emosi positif, dan memiliki tujuan hidup. Lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi akan cenderung memiliki kesehatan dan rasa terpenuhi yang lebih baik di tahun-tahun akhir kehidupannya (Yustanti et al, 2024).

Berdasarkan penelitian dari Kim et al (2024) faktor yang dapat mempengaruhi *Successful aging* lansia dilihat dari dimensi psikologis adalah pencapaian, stabilitas emosional, dan kepercayaan diri. Pencapaian berkaitan dengan apa saja yang berhasil diperoleh oleh lansia sehingga memberikan rasa puas dan bermakna dalam hidup mereka baik dalam konteks personal, sosial, maupun profesional. Stabilitas emosi merujuk pada kemampuan lansia dalam mempertahankan keseimbangan emosionalnya dan tidak memberikan reaksi emosional yang berlebihan dalam berbagai situasi baik positif maupun negatif. Kemudian lansia yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mampu untuk meyakinkan dirinya sendiri bahwa ia dapat melalui berbagai tantangan meskipun kondisinya telah mengalami kemunduran. Oleh karena itu, hal ini dapat berpengaruh positif dalam peningkatan *Successful aging* pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Kim, J H & Park, J Y (2018) ditemukan bahwa seiring dengan meningkatnya kecemasan terhadap penuaan pada lansia, keberhasilan penuaan menurun. Faktor penentu psikologis yang diidentifikasi untuk meningkatkan successfull aging menurut Yustanti (2024) yaitu optimisme, efikasi diri, dan kesejahteraan psikologis.

Begitu pula hasil penelitian yang dilakukan oleh (Susanto & Soetjiningsih, 2021) mengatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *Successful aging* pada lansia yang dilihat dari dimensi psikologis, diantaranya adalah resiliensi dan hardness. Penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari faktor resiliensi dan hardness terhadap pencapaian *Successful aging* pada lansia yang tinggal di panti wreda. Secara bersamaan, kedua aspek ini bertindak sebagai faktor kunci dalam mendukung lansia mencapai kondisi *Successful aging*. Dengan kata lain, semakin kuat tingkat resiliensi dan ketangguhan mental yang dimiliki oleh lansia, semakin besar peluang mereka untuk menikmati masa tua yang berkualitas dan sejahtera. Sebaliknya, apabila tingkat resiliensi dan hardness menurun, pencapaian *Successful aging* pun cenderung ikut terpengaruh.

Ditinjau dari penelitian yang dilakukan oleh Sari & Soetjiningsih (2020) fase lanjut usia bukan berarti menghentikan seseorang dari berkontribusi pada kegiatan-kegiatan yang ada di sekitarnya. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *Successful aging* lansia dilihat dari aspek psikologis adalah ketika lansia mendapatkan kepuasan salah satunya ketika ia mampu berkontribusi atau terlibat dalam suatu aktivitas secara aktif.

Adapun hasil pada tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Shella Febrita Puteri Utomo, Gimmy Pratama (2020) dengan judul “Tinjauan Sistematik: Pengaruh Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Psikologi Terhadap *Successful aging*” menemukan bahwa tinjauan sistematis ini ialah meninjau pengaruh antara kualitas hidup pada lansia dan kesejahteraan psikologis lansia terhadap kondisi *Successful aging* lansia di panti jompo. Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat keterkaitan yang sangat signifikan antara kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis dalam mendukung pencapaian *Successful aging* pada individu lanjut usia. Banyak studi menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengamati dan mendalami pengalaman lansia secara mendalam, menggali perspektif subjektif mereka terkait faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup dan kebahagiaan. Meskipun demikian, beberapa penelitian lain mengadopsi metode kuantitatif guna memperoleh data empiris yang dapat menunjukkan pola hubungan antara variabel-variabel ini secara lebih luas dan terukur. Secara keseluruhan, hasil dari berbagai studi ini menunjukkan adanya kebutuhan dan keinginan lansia untuk menjalani tahap akhir kehidupan dengan kualitas hidup yang tinggi, yang memungkinkan mereka merasa puas dan sejahtera secara psikologis, meskipun dihadapkan pada berbagai keterbatasan fisik dan mental.

Dengan demikian, kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis komponen esensial muncul sebagai dalam pencapaian *Successful aging*, di mana kedua aspek ini saling mendukung untuk membantu lansia dalam menghadapi proses penuaan secara positif. Melalui dukungan sosial yang memadai, penguatan kemampuan adaptif, serta pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, lansia dapat menikmati kehidupan mereka di usia lanjut dengan lebih bermakna dan tetap berdaya, yang berkontribusi pada kehidupan yang berharga dan produktif hingga akhir hayat.

Dimensi Religius dan Spiritual

Penelitian yang dilakukan oleh You, S & Kwon, M (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan agama dapat menjadi faktor tambahan yang berkontribusi dalam meningkatkan

kepuasan hidup lansia. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan wacana baru mengenai successfull aging dengan menambahkan faktor keterlibatan agama ke dalam model Rowe dan Kahn.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Casmini (2024) menunjukkan bahwa kombinasi nilai-nilai Islami, penerapan teknologi yang tepat, serta perhatian terhadap keseimbangan fisik, psikologis, dan spiritual memungkinkan Konseling Islami membimbing komunitas Muslim menuju penuaan yang sukses dan bermakna.

Dimensi Fisik

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Casmini (2024) dijelaskan bahwa dimensi fisik dalam *Successful aging* merupakan kondisi ketika kemampuan tubuh dapat digunakan secara efektif meskipun berada di fase lanjut usia. Beberapa hal di bawah dapat membantu memelihara kondisi fisik agar senantiasa optimal. Menurut penelitian ini, menjalani aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penunjang kebugaran tubuh, meningkatkan kesehatan jantung, dan dapat memperlambat proses kemunduran fisik. Mengonsumsi nutrisi yang cukup dan menjaga pola makan juga berperan penting untuk mencegah munculnya penyakit kronis. Tindakan preventif lainnya yang dapat dilakukan lansia adalah rutin melakukan pemeriksaan medis untuk mengetahui kondisi fisiknya saat ini. Selain itu, di era yang canggih lansia juga dapat memanfaatkan inovasi teknologi di bidang kesehatan dengan menggunakan aplikasi kesehatan dan pengingat untuk aktivitas fisik.

Penelitian lain menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dimensi fisik pada *Successful aging* diantaranya adalah aktif dalam kehidupan sehari-hari. Lansia yang aktif memiliki kemungkinan lebih besar untuk tidak terserang penyakit kronis dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif. Selain itu memperhatikan indeks masa tubuh (BMI) juga berpengaruh positif terhadap pola hidup sehingga dapat mendukung terciptanya fisik yang optimal. Pola hidup yang sehat tentunya diiringi dengan penghindaran terhadap kebiasaan buruk seperti merokok yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik lansia (You & Kwon, 2023).

Di dalam penelitian Liffiton et al (2020) terdapat beberapa faktor yang serupa dengan yang telah disampaikan penelitian lain seperti melakukan aktivitas fisik, menjaga gaya hidup sehat, dan melakukan pencegahan terhadap penyakit. Faktor lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dan keterlibatan dalam kegiatan produktif. Orang-orang di sekitar lansia yang mendukung untuk tetap beraktivitas produktif dapat meningkatkan semangat dan motivasi lansia dalam menjaga kesehatan fisiknya. Kemudian bila memang lansia mengidap penyakit tertentu maka pastikan untuk mendapatkan perawatan kesehatan yang berkualitas. Dengan begitu lansia dapat menjalani kehidupan penuaan yang optimal.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani et al., (2022) dengan judul “Effects of Health-Related Behaviors and Changes on *Successful aging* among Indonesian Older People” mengungkapkan bahwa indikator utama dari pencapaian *Successful aging*

mencakup ketiadaan penyakit kronis, kemampuan fisik yang tetap optimal, ketiadaan gejala depresi, fungsi kognitif yang baik, dukungan sosial yang memadai, dan partisipasi aktif dalam kegiatan sosial. Indikator-indikator ini saling berhubungan dalam menciptakan kualitas hidup yang lebih baik bagi orang dewasa lanjut usia. Penelitian ini juga menyoroti bahwa perilaku kesehatan dan perubahan yang positif dalam aspek tersebut dapat secara signifikan memengaruhi pencapaian penuaan yang sukses, yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Oleh karena itu, gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan bergizi, rutin berolahraga, menghindari kebiasaan buruk, dan membangun hubungan sosial yang kuat, sebaiknya diterapkan sedini mungkin dalam kehidupan seseorang. Dengan demikian, perubahan dan pemeliharaan gaya hidup sehat sejak usia muda menjadi investasi penting dalam mencapai masa tua yang penuh dengan kualitas hidup yang baik dan kebahagiaan secara menyeluruh.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari & Soetjiningsih (2020) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Successful aging* dilihat dari dimensi fisik. Lansia yang masih tetap aktif secara fisik, mampu menjaga kesehatan fisiknya bahkan ketika sudah berada di hari tua, dan terlibat aktif dalam berbagai aktivitas memiliki kemungkinan mencapai *Successful aging* yang lebih tinggi (Soetjiningsih, 2020).

Intervensi Pengembangan *Successful aging*

Berdasarkan jurnal-jurnal yang dianalisis, beberapa menguji dan menyarankan intervensi *Successful aging*:

Intervensi Dimensi Sosial

Pada penelitian yang dilakukan oleh Vernooij-Dassen et al., (2019) menyoroti bahwa pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung untuk mendorong keberhasilan penuaan di kalangan orang dewasa yang lebih tua. Studi ini menemukan bahwa intervensi yang disesuaikan, termasuk strategi yang berfokus pada keterlibatan sosial dan aktivitas promosi kesehatan, dapat secara signifikan meningkatkan kualitas penuaan. Dengan menyediakan dukungan yang tepat dan memfasilitasi interaksi sosial, orang dewasa yang lebih tua dapat mengalami hasil yang lebih baik dalam kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, perhatian pada aspek lingkungan dalam perencanaan intervensi untuk penuaan yang sukses sangatlah penting (Vernooij-Dassen et al., 2019).

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Berkman et al., (2020) menekankan bahwa hubungan sosial dan sistem dukungan memiliki dampak yang signifikan terhadap keberhasilan penuaan. Studi ini menunjukkan bahwa memiliki jaringan sosial yang kuat tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental orang dewasa yang lebih tua, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan fisik mereka. Dengan demikian, memperkuat interaksi sosial dan menciptakan lingkungan dukungan dapat menjadi strategi penting dalam meningkatkan kualitas hidup di usia lanjut. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya kebijakan kesehatan yang mempertimbangkan aspek sosial dalam promosi kesehatan bagi populasi lansia (Berkman, L. F, et al., 2020).

Intervensi Dimensi Spiritual

Penelitian yang dilakukan oleh Susanto et al (2019) memperkenalkan intervensi pelatihan paduan suara religius untuk lansia menggunakan teknologi voice pitch monitor (VPM) pada smartphone. Melalui peningkatan aspek spiritualitas, kesehatan mental, dan keterlibatan sosial intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan *Successful aging* orang tua. Aktivitas bernyanyi bersama dapat meningkatkan kepercayaan diri, memberikan dukungan sosial, dan menciptakan ikatan kelompok pada lansia. Bernyanyi dapat membuat lansia menjadi lebih santai, lebih tenang, dan baik untuk psikofisiologis. Meskipun ada keterbatasan pada perekaman individu, VPM memungkinkan peserta untuk menyelaraskan nada dengan benar dan menghasilkan paduan suara yang harmonis. Beberapa manfaat intervensi ini diantaranya adalah:

- a. Peningkatan Kesehatan Mental dan Emosional Berpartisipasi dalam paduan suara membantu lansia menjadi lebih rileks, mengurangi stres, dan merasa lebih baik. Mereka cenderung mengalami penurunan kecemasan dan lebih bahagia.
- b. Dukungan dan Keterlibatan Sosial Kegiatan paduan mengurangi kesepian suara dan meningkatkan keterlibatan sosial lansia dengan membangun ikatan sosial yang kuat di antara anggota.
- c. Penguat Aspek Spiritual Bernyanyi lagu-lagu religius memberi orang tua kesempatan untuk mengekspresikan kepercayaan mereka dan memperdalam keyakinan positif mereka, yang keduanya mendukung proses *Successful aging*.
- d. Penggunaan Teknologi Harmonisasi Optimal untuk Aplikasi VPM di ponsel pintar membantu orang tua menyesuaikan nada suara sesuai partitur meskipun digunakan secara individu, yang menghasilkan harmonisasi suara yang lebih baik dalam kelompok.

Diharapkan bahwa penggunaan teknologi ini akan meningkatkan kualitas hidup orang tua dengan memaksimalkan manfaat paduan suara untuk kesehatan mental, sosial, dan terutama spiritual. Pada akhirnya, ini akan membantu lansia mencapai *Successful aging*.

Intervensi Dimensi Fisik

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Kim, H. K., 2020) dalam penelitiannya sejumlah intervensi untuk mendukung *Successful aging* diidentifikasi melalui tinjauan sistematis atas uji coba terkontrol secara acak. Studi ini terutama menyoroti efektivitas program aktivitas fisik dan dukungan sosial. Aktivitas fisik meliputi latihan aerobik, kekuatan, dan fleksibilitas yang bertujuan menjaga kesehatan fisik dan mental lansia. Dukungan sosial, termasuk aktivitas komunitas dan kelompok, berfokus pada peningkatan keterlibatan sosial dan kesejahteraan psikologis. Intervensi ini terbukti efektif dalam memperkuat aspek fisik, mental, dan sosial yang penting dalam proses penuaan. Jurnal ini meneliti bagaimana kesepian dan isolasi sosial mempengaruhi kesehatan mental dan fisik pada lansia, yang berdampak pada proses *Successful aging*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tomaszewski et al., (2022), intervensi yang dilakukan berupa program latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesehatan

fisik serta keterlibatan sosial di kalangan orang dewasa yang lebih tua. Program ini menekankan pentingnya aktivitas fisik terstruktur sebagai alat untuk mendukung penuaan yang sukses. Dengan melibatkan partisipasi aktif dalam kegiatan fisik, peserta tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan, seperti peningkatan kekuatan dan mobilitas, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk berinteraksi sosial dengan individu lain. Hal ini berkontribusi pada pengembangan jaringan sosial yang lebih kuat, yang merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis di usia lanjut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dengan mengintegrasikan latihan fisik dalam rutinitas harian, individu yang lebih tua dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan serta memperkuat rasa keterhubungan dengan komunitas mereka, yang sangat penting untuk mencapai penuaan yang lebih memuaskan dan bermakna (Tomaszewski, W., 2022).

Intervensi Dimensi Psikologis

Penelitian yang dilakukan oleh Susanto, TI, dkk (2020) menunjukkan bahwa salah satu terapi yang terbukti efektif dalam meningkatkan proses penuaan yang sukses adalah reminiscence, yaitu suatu kegiatan mengenang kembali memori masa lalu sehingga lansia dapat menerima pengalaman secara positif. Saat ini metode terapi reminiscence dapat dirancang secara kreatif dengan memanfaatkan kemajuan teknologi yang sesuai dengan kondisi lansia. Dengan mengenang masa lalu meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Allen et al., (2021) menekankan efektivitas intervensi kognitif, khususnya terapi kenangan, dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memori pada orang dewasa yang lebih tua. Penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang terintegrasi dalam terapi ini tidak hanya memperbaiki fungsi kognitif, tetapi juga meningkatkan rasa kepuasan dan kebahagiaan peserta. Dengan mendorong partisipasi dalam kegiatan yang melibatkan kenangan, orang dewasa yang lebih tua dapat memperkuat hubungan sosial mereka, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Hasil studi ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam merancang intervensi yang mendukung keberhasilan penuaan (Allen & et, al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rowe & Kahn, 1997) menegaskan Kembali di mana didapatkan hasil bahwa intervensi *Successful aging* dirumuskan melalui tiga komponen utama: kesehatan fisik, keterlibatan sosial, dan fungsi kognitif. Intervensi kesehatan fisik mencakup pola hidup sehat seperti aktivitas fisik dan meminimalkan nutrisi risiko yang baik, penyakit kronis. Keterlibatan sosial mendorong lansia untuk tetap aktif dalam komunitas dan membina hubungan yang bermakna, yang dapat mendukung kesejahteraan psikososial. Fungsi kognitif dipertahankan melalui aktivitas yang merangsang mental guna mengurangi risiko penurunan kognitif. Kombinasi ini memungkinkan lansia untuk menjalani penuaan yang lebih sehat dan bermakna.

Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara dimensi sosial, dimensi psikologis, dimensi spiritualitas dan religiusitas, serta dimensi fisik pada kondisi *Successful aging*. Sebagian besar artikel dalam studi ini menerapkan desain penelitian kualitatif, sementara beberapa menggunakan pendekatan kuantitatif. Istilah *Successful aging* atau

penuaan yang sukses merujuk pada kondisi lansia yang tetap sehat, memiliki fungsi fisik dan kognitif yang baik, serta aktif dalam kegiatan sosial. Beberapa penelitian lainnya mendefinisikan *Successful aging* sebagai kepuasan hidup, di mana lansia menikmati hidupnya dan mencapai kualitas hidup yang baik. Dengan kualitas hidup yang baik, lansia dapat menikmati sepenuhnya, tercapainya yang kehidupan berkontribusi kesejahteraan mereka pada psikologis. Kesejahteraan psikologis ini dianggap sebagai salah satu indikator utama dari *Successful aging*. Kondisi ini diharapkan oleh lansia agar mereka bisa menikmati tahap akhir kehidupan mereka dengan kualitas terbaik, meskipun mungkin terdapat keterbatasan fisik atau psikologis.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Successful aging* melibatkan dimensi sosial, psikologis, spiritual, religius, dan fisik. *Successful aging* umumnya diartikan sebagai keadaan lansia yang tetap sehat, memiliki fungsi fisik dan kognitif optimal, serta aktif secara sosial. Keadaan ini membantu lansia menikmati tahap akhir kehidupan dengan kualitas terbaik, meski ada keterbatasan fisik atau psikologis. Intervensi untuk mendukung *Successful aging* pada lansia meliputi berbagai pendekatan yang berfokus pada dimensi sosial, fisik, spiritual, dan psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang mendukung, keterlibatan dalam aktivitas fisik terstruktur, dan aktivitas religius dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan, baik secara fisik maupun mental. Integrasi berbagai dimensi ini, melalui strategi intervensi yang menciptakan holistik, pengalaman membantu penuaan bermakna dan berkualitas tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M., et al. (2023). A systematic literature review on resilience in education." International Journal of Educational Research. International Journal of Educational Research, 58(4), 489–505.
- Allen, K., & et, al. (2021). Intervensi kognitif untuk memori dan kesejahteraan psikologis pada penuaan dan demensia. Frontiers in Psychology, 12.
- Angraeni, Y., L., V., & Noer, A. H. (2023). Hubungan Perceived Social Support dengan Death Anxiety pada Lansia di Panti Sosial Werda Wilayah Cirebon. Jurnal Psikologi Sains & Profesi, 7(2), 90—102.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Indeks Kebahagiaan Menurut Umur, 2017-2021. Kelompok Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/statistics-table/2/NjEwIzI=/happiness-index-by-age-group.html>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Umur Harapan Hidup Saat Lahir (UHH) (Tahun), 2022-2023. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/statistics-table/2/NDE0IzI=-metode-baru--umur-harapan-hidup-saat-lahir--uhh-.html>
- Berkman, L. F. (2020). Hubungan sosial dan kesehatan: Titik fokus bagi kebijakan kesehatan. Health Affairs, 39(4), 665 672.

- Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C., & Brayne, C. (2014). Operational definitions of *Successful aging*: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 26(3), 373–381.
- Creswell, J. . (2014). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4 th ed). SAGE Publications.
- Depp, C. A., & Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of *Successful aging*: A comprehensive review of larger quantitative studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(1), 6–20.
- Diansyah, E. (2024). Pria Lansia Ditemukan Tewas di Sungai Ogan, Diduga Tenggelam Saat Menjala Ikan. Palpos.Co.Id. <https://palpos.disway.id/read/681913/pria-lansia-ditemukan-tewas-di-sungai-ogan-diduga-tenggelam-saat-menjala-ikan>
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jogja. Erlangga.
- JPNN. (2024). Lansia Ditemukan Meninggal di Kos-kosan Jogja. JPNN. Com. <https://www.msn.com/id-id/berita/other/lansia-ditemukan-meninggal-di-kos-kosan-jogja/ar-AA1sIb5I?ocid=BingNewsVerp>
- Kim, H. K., et al. (2020). Interventions to promote *Successful aging*: A systematic review of randomized controlled trials. *BMC Geriatrics*, 20(1), 32.
- Kim, H. R., Woo, S. H., Seo, J. P., So, W. Y., & Bae, J. S. (2024). Satisfaction with the Exercise Program and *Successful aging* Among Older Adults Who Exercise Regularly: The Multiple Mediation of Physical Self-Efficacy and Exercise Adherence. *Healthcare* (Switzerland), 12(20), 1–16. <https://doi.org/10.3390/healthcare12202054>
- Liffiton, J. A., Horton, S., Baker, J., & Weir, P. L. (2012). *Successful aging*: how does physical activity influence engagement with life? *European Review of Aging and Physical Activity*, 9, 9, 103–108.
- Maryati, L. I., & Rezania, V. (2018). Buku Psikologi Perkembangan : Sepanjang Kehidupan Manusia.
- Mehta, P., Dhar, R., & Messias, E. (2020). *Successful aging*. Positive Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Applications, Psychology: 73–90. https://doi.org/10.1007/978-3-030_33264-8_7
- Oktaviani, L. W., Hsu, H. C., & Chen, Y. C. (2022). Effects of Health-Related Behaviors and Changes on *Successful aging* among Indonesian Older People. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19105952>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). *Successful aging*. *The Gerontologist*, 37(4), 433 440. 12
- Santrock, J. W. (2012). Life-span development (14 th ed). McGraw-Hill.

- Saprudin, Rahman, Nurdin, A., Amiroh, D., & Hamid, F. (2021). Studi Literatur: Analisis Penggunaan E-Book dalam Pembelajaran Fisika. *Titian Ilmu: Jurnal Ilmu Multi Sciences*, 13(2), 20–26.
- Shella Febrita Puteri Utomo, Gimmy Pratama, A. S. (2020). Tinjauan Sistematik: Pengaruh Kualitas Kesejahteraan Hidup Psikologi Dan Terhadap *Successful aging*. Prosiding Seminar Nasional Dan Diseminasi Penelitian Kesehatan, ISBN:978-6(April 2018), 2010–2013.
- Soetjiningsih, W. N. S. & C. H. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Successful aging* pada Lansia di RW 06 Desa Bulu Kecamatan Argomulyo Salatiga. 16(1), 644–651.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). CV. Alfa Beta.
- Susanto, T. I., & Soetjiningsih, C. H. (2021). *Successful aging* Lansia yang Tinggal di Panti Wreda: Peran Resiliensi dan Hardiness. *Psikodimensia*, 20(1), 115. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i1.3 318>
- Synder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Tomaszewski, W., D. (2022). Exercise and *Successful aging*: A systematic review. *Age and Ageing*, 51(2), 350–356.
- Vernooij-Dassen, M., & Al., E. (2019). he role of the supportive environment in the success of aging: A systematic review. *Ageing & Mental Health*, 23(6), 734–745.
- Wijayanto, J. (2024). Penghuni Kos Lansia Ditemukan Tewas di Kos Sawunggaling Wonokromo Surabaya. Radarsurabaya.Jawapos.Com. <https://radarsurabaya.jawapos.com/surabaya/775271444/penghuni-kos-lansia-ditemukan-tewas-di-kos-sawunggaling-wonokromo-surabaya>
- Yurgo, P. (2024). Diduga Kelaparan-Terjatuh, Lansia di Flores Timur Ditemukan Tewas di Kebun. Detik.Com. https://www.detik.com/bali/nusra/d_7613380/diduga-kelaparan-terjatuh-lansia-di-flores-timur-ditemukan-tewas-di-kebun