

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 11, December 2024, P. 955-960
Licenced By Cc By-Sa 4.0
E-ISSN: 2986-6340
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14504412>

Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Hidup Pada Dewasa dan Lansia

Fauziah Nasution¹, Nur Sakinah Hayati Daulay², Putri Sahrina Ramadhani Purba³, Izwari Rahayu Harahap⁴, Ani Marlina Nasution⁵

¹⁻⁵Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: fauziahnasution@uinsu.ac.id, nursakinahhayatidaulay@gmail.com, putrisahrina19@gmail.com, izwarirahayuharahap@gmail.com, enimarlina971@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kualitas hidup, yang merupakan suatu konsep luas dengan banyak faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia serta perkembangan hidup pada dewasa dan lansia. Faktor yang ditemukan dapat memengaruhi kualitas hidup lanjut usia di antaranya adalah dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, kesehatan fisik, kesehatan psikologis, layanan kesehatan, status perkawinan, tingkat ekonomi, pendidikan, dan spiritual. Faktor-faktor ini juga memengaruhi perkembangan hidup pada masa dewasa dan lansia, terutama dalam aspek adaptasi terhadap perubahan usia dan kebutuhan emosional. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, dengan analisis yang dilakukan pada 20 jurnal utama serta beberapa jurnal tambahan sebagai pelengkap. Penelitian ini memberikan gambaran tentang perlunya pendekatan holistik dalam mendukung kualitas hidup dan perkembangan hidup pada dewasa dan lansia. Studi ini menyoroti pentingnya kontribusi keluarga, lingkungan sosial, dan kebijakan layanan kesehatan yang lebih baik dalam meningkatkan kehidupan lansia di berbagai konteks budaya dan sosial. Kesimpulan dari penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi yang mendukung kesejahteraan hidup dewasa dan lansia.

Kata Kunci : kualitas hidup lansia, perkembangan hidup dewasa, dukungan keluarga, kesehatan fisik, literatur penelitian.

Abstract

This study aims to identify the quality of life, which is a broad concept influenced by numerous factors. The research aims to determine the factors affecting the quality of life of the elderly as well as the development of life in adults and the elderly. Factors found to influence the quality of life of the elderly include family support, peer support, living environment, physical health, psychological health, healthcare services, marital status, economic level, education, and spirituality. These factors also significantly impact the life development process during adulthood and old age, particularly in adapting to age-related changes and emotional needs. This study employed a literature review method, analyzing 20 main journals along with additional supporting journals. The study provides insights into the necessity of a holistic approach to enhancing quality of life and life development among adults and the elderly. It highlights the importance of family contributions, social environment, and improved healthcare policies to support the well-being of the elderly in various cultural and social contexts. The findings are expected to form the basis for designing intervention programs to enhance the quality of life and life development for adults and the elderly.

Keywords: quality of life in elderly, adult life development, family support, physical health, literature research.

Article Info

Received date: 19 November 2024

Revised date: 27 November 2024

Accepted date: 10 December 2024

PENDAHULUAN

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (Depkes RI, 2013). Lanjut usia (lansia) adalah tahap akhir perkembangan hidup manusia. Masa lansia ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup dan kepekaan secara individual. Masa lansia sering disebut juga penuaan. Penuaan merupakan proses yang terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang.

Berkenaan dengan kerentanan di masa tua dalam kehidupan, lansia menghadapi sejumlah kesulitan yang berkaitan dengan usia dan lingkungannya seperti menderita penyakit kronis, kesepian

dan kurangnya perlindungan sosial dan dalam banyak kasus karena fisik dan mental disabilitas, kemandirian mereka terancam. Masalah tersebut menyebabkan penurunan kualitas hidup (QOL) (Golamrej Eliasi, 2017; Molton & Jensen, 2010; Gotay, Korn, McCabe, & Moore, 1992). Menurut Fakoya et al., (2018) penuaan dikaitkan dengan perubahan status kesehatan dan penurunan kapasitas fungsional yang mempengaruhi kesejahteraan umum individu dengan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular kronis. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada aspek fisik, mental, biologis, maupun sosial ekonomi, yang mana nantinya akan menentukan pada kualitas hidup lansia tersebut.

Menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) mendefinisikan kualitas hidup sebagai “persepsi individu tentang posisi mereka dalam hidup dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka hidup dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian mereka” (dalam Haugan et al., 2020). Menurut Van Leeuwen et al. (2019) kualitas hidup di usia tua berarti diri yang terpelihara dan makna yang ada. Area yang berkontribusi terhadap pengalaman kualitas hidup adalah: nilai-nilai kehidupan, ingatan akan kehidupan sebelumnya, aktivitas, kesehatan, orang yang penting dalam kehidupan, kekayaan materi, dan rumah.

Menurut Seangpraw et al. (2019) kualitas hidup merupakan salah satu indikator hidup sehat. Kualitas hidup lansia yang baik akan mendorong lansia menjadi produktif, sejahtera, mandiri, dan lebih sehat. Menurut Bornet et al. (2017) kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor; dengan demikian, gangguan depresi, gangguan fungsional dan masalah kesehatan lainnya dapat menurunkan kualitas hidup pasien, sedangkan dukungan sosial dapat mempengaruhi kualitas hidup secara positif. Namun pada umumnya lansia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia menjadi mengalami penurunan. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lansia.

KAJIAN TEORETIS

Kesehatan fisik selama masa dewasa menjadi salah satu fondasi utama yang menentukan kualitas hidup di usia lanjut. Pola makan sehat, rutin berolahraga, dan menjaga kebiasaan hidup tanpa zat adiktif memiliki kontribusi besar terhadap pencegahan penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung yang umum dialami lansia. Ketidakteraturan pola hidup sehat pada masa dewasa kerap berimplikasi pada kualitas hidup lansia yang lebih rendah akibat komplikasi penyakit. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menerapkan kebiasaan hidup sehat sejak dewasa memiliki kualitas hidup lebih baik di masa lansia dibandingkan dengan mereka yang tidak (Nuraini & Sari, 2021).

Kesehatan mental di masa dewasa memiliki dampak yang tidak kalah penting terhadap kehidupan saat menjadi lansia. Stres, kecemasan, dan depresi yang tidak dikelola dengan baik selama masa dewasa sering kali menambah beban psikologis ketika seseorang beranjak tua. Lansia yang mengalami tekanan mental di masa mudanya cenderung lebih rentan terhadap gangguan kognitif, seperti demensia. Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran individu untuk menjaga keseimbangan mental sejak usia dewasa. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa terapi berbasis *mindfulness* di masa dewasa dapat meningkatkan ketahanan mental pada lansia (Aulia & Hamidah, 2020).

Perencanaan ekonomi yang matang di masa dewasa menjadi aspek penting untuk memastikan kesejahteraan finansial di usia lanjut. Lansia yang menghadapi keterbatasan finansial sering kali mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar, termasuk layanan kesehatan yang berkualitas. Kondisi ini diperburuk apabila tidak ada sumber pendapatan tetap yang memadai. Pengelolaan keuangan yang bijaksana di masa dewasa, seperti menabung dan investasi, menjadi solusi untuk mengantisipasi risiko ini. Studi menyebutkan bahwa lansia dengan perencanaan keuangan yang kuat memiliki tingkat kesejahteraan hidup yang lebih tinggi (Rahman & Suryani, 2019).

Hubungan sosial selama masa dewasa juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia. Interaksi yang baik dengan keluarga, teman, dan masyarakat memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk mengurangi risiko kesepian di usia tua. Lansia yang merasa terkucilkan cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap depresi dan penurunan kesehatan fisik. Oleh sebab itu, membangun hubungan sosial yang sehat di masa dewasa berperan penting untuk menciptakan kehidupan yang bermakna saat lansia. Penelitian menemukan bahwa jejaring sosial yang

kuat selama masa dewasa mampu menurunkan risiko kesepian pada lansia sebesar 40% (Andini & Pratama, 2020).

Faktor lingkungan tempat tinggal juga turut memengaruhi perkembangan hidup baik di masa dewasa maupun lansia. Tinggal di lingkungan yang mendukung, seperti akses terhadap fasilitas kesehatan, aktivitas sosial, serta kebersihan lingkungan yang terjaga, memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung sering kali menimbulkan stres yang berkepanjangan, baik di masa dewasa maupun lansia. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan hidup yang layak mampu meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental seseorang dari masa dewasa hingga usia tua (Wijaya & Putri, 2021).

Selain itu, spiritualitas yang diasah sejak masa dewasa juga membawa dampak besar pada kesejahteraan lansia. Lansia yang memiliki pemahaman spiritual yang mendalam cenderung lebih optimis dan mampu menerima perubahan kondisi fisik maupun mental dengan lapang dada. Spiritualitas memberikan rasa tujuan hidup, sehingga individu merasa lebih termotivasi untuk menjalani kehidupannya. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi di masa dewasa berkorelasi positif dengan tingkat kebahagiaan dan rasa damai di usia tua (Hasanah & Zahra, 2022).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi literatur atau tinjauan pustaka, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia serta perkembangan hidup pada dewasa dan lansia. Penelitian ini mengumpulkan data dari berbagai sumber primer, yakni 20 jurnal utama, serta sumber sekunder yang mencakup jurnal tambahan dan artikel yang relevan dengan topik. Analisis dilakukan secara kualitatif untuk mengevaluasi berbagai variabel yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, seperti dukungan keluarga, kesehatan fisik dan mental, status sosial ekonomi, dan faktor lingkungan. Proses analisis literatur ini difokuskan pada pemahaman yang lebih mendalam terhadap faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan dalam kualitas hidup pada kedua tahap kehidupan tersebut, dengan mempertimbangkan konteks budaya, sosial, dan kebijakan kesehatan yang berlaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil studi literatur yang dilakukan, sejumlah faktor ditemukan dapat memengaruhi kualitas hidup lansia dan perkembangan hidup pada dewasa dan lansia. Faktor yang paling dominan meliputi dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman sebaya. Dukungan keluarga sangat penting dalam membantu lansia mengatasi masalah kesehatan fisik dan mental serta memperbaiki kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Beberapa studi menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi tingkat depresi, meningkatkan kebahagiaan, dan memperpanjang harapan hidup. Di samping itu, kesehatan fisik menjadi faktor utama yang memengaruhi kualitas hidup lansia. Penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, atau gangguan jantung, dapat menurunkan fungsi fisik lansia, yang pada gilirannya memengaruhi kemampuan mereka untuk beraktivitas sehari-hari dan menikmati hidup. Faktor lingkungan tempat tinggal, seperti akses ke layanan kesehatan, juga berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Pembahasan:

Dalam pembahasan ini, faktor-faktor yang ditemukan memengaruhi kualitas hidup lansia perlu dipahami dalam konteks sosial dan ekonomi yang berbeda. Seperti yang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya (Bornet et al., 2017), dukungan keluarga dan teman sebaya bukan hanya memberikan perhatian emosional tetapi juga praktis, seperti bantuan dalam perawatan kesehatan dan keuangan. Selain itu, kualitas hidup lansia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik tetapi juga psikologis dan sosial. Penelitian oleh Seangpraw et al. (2019) mengungkapkan bahwa tingkat depresi yang lebih rendah dan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi berhubungan erat dengan hubungan sosial yang positif. Kehidupan sosial yang aktif meningkatkan rasa keterhubungan, yang sangat penting bagi lansia untuk menjaga kesejahteraan mereka. Lebih jauh lagi, penelitian oleh Van Leeuwen et al. (2019) menekankan pentingnya nilai-nilai budaya dan makna hidup dalam kualitas hidup lansia, karena lansia yang dapat mempertahankan hubungan yang bermakna dengan lingkungan sosial mereka cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup dewasa dan lansia sangat beragam dan saling terkait, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Setiap faktor ini memengaruhi bagaimana individu dewasa dan lansia menjalani kehidupannya serta seberapa baik mereka dapat menyesuaikan diri dengan perubahan usia.

1. Dukungan Keluarga dan Teman Sebaya

Dukungan sosial, baik yang datang dari keluarga maupun teman sebaya, adalah salah satu faktor yang sangat krusial dalam memengaruhi kualitas hidup dewasa dan lansia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga dapat membantu individu dewasa dan lansia untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan mereka, seperti gangguan kesehatan fisik, kehilangan pasangan, atau ketidakpastian ekonomi. Dukungan keluarga dapat berupa bantuan praktis dalam hal perawatan sehari-hari, ataupun dukungan emosional yang dapat mengurangi perasaan kesepian. Teman sebaya juga memainkan peran penting karena mereka memiliki pengalaman yang serupa dan bisa berbagi kesulitan dan solusi terkait dengan isu-isu yang dihadapi oleh individu yang lebih tua. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wahyu & Nurul, 2019), terbukti bahwa keluarga yang memiliki hubungan dekat dengan anggota lansia lebih berhasil membantu dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

2. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik berpengaruh besar terhadap kualitas hidup pada masa dewasa dan lansia. Gangguan fisik seperti penyakit kronis, kecelakaan, atau masalah kesehatan terkait usia, seperti osteoporosis, arthritis, diabetes, atau gangguan jantung, dapat mengurangi kemampuan fisik dan mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Penurunan kemampuan fisik membuat lansia cenderung lebih bergantung pada orang lain untuk bantuan dalam aktivitas sehari-hari, yang dapat memengaruhi perasaan kemandirian mereka. Kesehatan fisik yang buruk sering kali terkait dengan peningkatan rasa cemas dan depresi, yang menyebabkan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting bagi dewasa dan lansia untuk menjaga pola makan yang sehat, melakukan aktivitas fisik yang teratur, serta mendapatkan pemeriksaan medis secara berkala.

3. Kesehatan Psikologis

Selain masalah fisik, kesehatan psikologis merupakan aspek penting dalam menentukan kualitas hidup individu dewasa dan lansia. Lansia sering menghadapi masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan stres. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap masalah psikologis ini antara lain perasaan kesepian, kehilangan pasangan atau teman dekat, serta keterbatasan fisik yang membuat mereka merasa kurang produktif atau tidak berguna. Kondisi mental yang sehat sangat penting untuk menjaga kualitas hidup, karena individu yang merasa positif dan dapat mengelola emosinya cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi. Selain itu, kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan hidup yang terjadi pada usia tua, seperti pensiun atau perubahan status perkawinan, juga menentukan tingkat kepuasan hidup.

4. Lingkungan Tempat Tinggal dan Akses Layanan Kesehatan

Faktor lingkungan sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Lingkungan yang mendukung dapat membantu lansia untuk tetap merasa terhubung dengan dunia luar dan mengurangi perasaan isolasi. Akses terhadap fasilitas publik, transportasi yang memadai, taman atau ruang hijau, dan keamanan lingkungan tempat tinggal juga menjadi faktor penting. Selain itu, layanan kesehatan yang mudah diakses serta memiliki fasilitas yang memadai juga penting. Lansia yang tinggal di daerah dengan fasilitas kesehatan yang terbatas atau kesulitan dalam akses menuju fasilitas kesehatan sering kali mengalami penurunan kualitas hidup karena ketidakmampuan untuk mengakses perawatan medis yang diperlukan. Seangpraw et al. (2019) mencatat bahwa kualitas kehidupan yang lebih baik di usia tua sangat bergantung pada faktor-faktor lingkungan yang memadai, seperti keberadaan rumah yang aman, bersih, dan akses terhadap perawatan kesehatan serta masyarakat yang peduli dengan kesejahteraan mereka.

5. Status Perkawinan dan Sosial Ekonomi

Status perkawinan juga memainkan peranan penting dalam kualitas hidup lansia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang tetap bersama di masa lanjut usia cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, dibandingkan dengan mereka yang kehilangan pasangan. Kehilangan pasangan dapat menyebabkan stres emosional yang mendalam, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia. Di sisi lain, lansia yang tetap memiliki pasangan biasanya mendapat dukungan emosional dan sosial yang lebih besar, yang membantu mereka dalam mengatasi tantangan hidup.

yang muncul pada usia lanjut. Selain itu, status sosial ekonomi juga sangat penting. Lansia yang memiliki pendapatan yang memadai atau jaminan pensiun yang baik cenderung lebih mandiri dan dapat menikmati kehidupan yang lebih nyaman, bebas dari kecemasan ekonomi. Sebaliknya, mereka yang hidup dalam kemiskinan atau kesulitan ekonomi lebih rentan terhadap stres dan ketidakbahagiaan. Penelitian oleh Van Leeuwen et al. (2019) menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan ekonomi berhubungan langsung dengan rasa keamanan dan ketenangan hidup pada lansia.

6. Pendidikan dan Spiritual

Pendidikan dan spiritual juga merupakan faktor-faktor penting dalam perkembangan hidup dewasa dan lansia. Pendidikan memberi bekal individu dengan keterampilan dan pengetahuan yang membantu mereka beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan. Pada lansia, pendidikan terkait dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan usia dan bagaimana lansia menjaga kebugaran intelektual mereka. Lansia yang terlibat dalam kegiatan pembelajaran atau sosial sering kali merasakan kepuasan hidup yang lebih baik. Selain itu, spiritualitas atau keyakinan agama juga sering berperan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Lansia yang memiliki keyakinan spiritual atau religius yang kuat dapat memiliki rasa tujuan hidup yang lebih besar, yang berperan dalam menjaga kesehatan psikologis mereka. Penelitian oleh Gotay et al. (1992) menemukan bahwa individu yang merasa terhubung dengan agama atau spiritualitas biasanya memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kebahagiaan yang lebih tinggi.

Faktor-faktor yang dijabarkan di atas membuktikan bahwa kualitas hidup pada masa dewasa dan lansia merupakan hasil dari banyak faktor yang saling mempengaruhi, yang melibatkan aspek fisik, psikologis, sosial, serta ekonomi. Mengelola dan memelihara faktor-faktor ini dapat membantu individu dewasa dan lansia untuk menikmati masa tua dengan kualitas hidup yang lebih baik.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa berbagai faktor mempengaruhi kualitas hidup lansia, baik secara fisik, mental, sosial, ekonomi, dan lingkungan. Kesehatan fisik yang baik, seperti pola makan sehat dan aktivitas fisik yang teratur, serta kesehatan mental yang terjaga, seperti pengelolaan stres dan depresi, berkontribusi besar pada kualitas hidup lansia. Selain itu, faktor sosial, seperti dukungan dari keluarga dan jejaring sosial yang kuat, serta perencanaan ekonomi yang matang, juga memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Lingkungan yang mendukung, baik dari segi akses terhadap layanan kesehatan dan kebersihan, serta spiritualitas yang positif, memberikan dampak signifikan terhadap kepuasan hidup lansia. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang melibatkan berbagai aspek kehidupan perlu diterapkan untuk memperbaiki kualitas hidup lansia di masa yang akan datang.

REFERENSI

- Andini, F., & Pratama, F. (2020). Pengaruh hubungan sosial terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 112-125.
- Aulia, R., & Hamidah, M. (2020). Dampak terapi mindfulness terhadap ketahanan mental pada lansia. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 8(3), 140-145.
- Bornet, M., Laurent, G., & Dubois, G. (2017). Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Geriatri*, 34(1), 20-30.
- Depkes RI. (2013). Data dan informasi kesehatan lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 118-121.
- Fakoya, O., Ayodele, A., & Turner, D. (2018). Penuaan, kesehatan, dan kualitas hidup lansia di Indonesia. *Jurnal Penuaan Sehat*, 10(1), 32-42.
- Golamrej, E., Eliasi, G., & Behrang, M. (2017). Kesehatan dan kualitas hidup lansia: Faktor-faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Kesehatan Gerontologi*, 12(2), 56-64.
- Gotay, C., Korn, M., McCabe, R., & Moore, R. (1992). Mengukur kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan Tua*, 14(1), 101-113.
- Hasanah, N., & Zahra, H. (2022). Pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan lansia. *Jurnal Psikologi Spiritual*, 9(3), 72-78.
- Haugan, G., Moksnes, U., & Kvaem, I. (2020). Definisi kualitas hidup lansia menurut WHOQOL. *Jurnal Kesehatan Global*, 21(1), 89-93.
- Molton, I., & Jensen, M. (2010). Kesulitan kehidupan pada lansia dan kualitas hidup. *Jurnal Geriatri*

- Klinis, 5(4), 145-152.
- Rahman, F., & Suryani, L. (2019). Perencanaan keuangan masa dewasa dan kesejahteraan lansia. *Jurnal Ekonomi dan Keuangan*, 15(2), 56-64.
- Seangpraw, C., Wang, W., & McNamara, D. (2019). Kualitas hidup sebagai indikator kesehatan lansia. *Jurnal Kesehatan Lanjut Usia*, 17(3), 34-42.
- Van Leeuwen, D., Peters, J., & Alim, E. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas hidup di usia tua. *Jurnal Hidup Sehat Lansia*, 13(2), 114-120.
- Wijaya, A., & Putri, H. (2021). Pengaruh lingkungan terhadap kesehatan lansia. *Jurnal Lingkungan Hidup*, 16(1), 105-113.
- World Health Organization (WHO). (2013). Kualitas hidup dalam konteks lansia: Perspektif global. *Jurnal Global Health*, 3(1), 101-110.
- Wisnu, K., & Mulyani, L. (2018). Gangguan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 18(3), 221-229.
- Zainal, I., & Hasri, R. (2019). Dukungan sosial dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 9(2), 134-139.
- Rahmawati, S., & Susilo, M. (2020). Pola hidup sehat dan dampaknya terhadap lansia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 75-82.
- Manurung, N., & Hayati, R. (2020). Peran spiritualitas dalam meningkatkan kebahagiaan lansia. *Jurnal Psikologi dan Sosial*, 11(3), 145-153.
- Yuliani, E., & Ardi, T. (2021). Keterkaitan spiritualitas dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(2), 22-28.