



ANALISIS FAKTOR SUCCESSFUL AGING PADA LANSIA YANG BEKERJA SEBAGAI PETANI

(Analysis of Successful Aging Factors in Elderly who Work as Farmers)

Riris Medawati, Joni Haryanto dan Elida Ulfiana

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 5 Desember 2019
Disetujui: 13 Februari 2020

KONTAK PENULIS

Riris Medawati
rirismedawati@gmail.com
Fakultas Keperawatan,
Universitas Airlangga

ABSTRAK

Pendahuluan: Successful aging merupakan suatu pencapaian yang penting bagi lansia. Sebagian lansia yang bekerja sebagai petani berada dalam kondisi Successful aging. Namun, belum banyak kajian yang menjelaskan tentang faktor Successful aging pada lansia yang bekerja sebagai petani. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor successful aging pada lansia yang bekerja sebagai petani.

Metode: Desain penelitian ini menggunakan penelitian korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang bekerja sebagai petani di 11 kecamatan di wilayah Lamongan bagian tengah selatan. Jumlah sampel 110 sampel yang didapatkan dengan cara probability sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah faktor gaya hidup, faktor aktivitas fisik, faktor psikologis, faktor sosial, dan faktor spiritual, sedangkan variabel dependennya yaitu successful aging. Data didapatkan dengan kuesioner dan dianalisis dengan menggunakan spearman's rho.

Hasil: Terdapat hubungan antara faktor gaya hidup ($p=0,002$), faktor aktivitas fisik ($p=0,026$), faktor psikologis ($p=0,020$), faktor sosial ($p=0,003$), dan faktor spiritual ($p=0,001$) dengan successful aging.

Kesimpulan: Faktor gaya hidup, faktor aktivitas fisik, faktor psikologis, faktor sosial, dan faktor spiritual berhubungan dengan successful aging lansia yang bekerja sebagai petani di wilayah Lamongan bagian tengah selatan. Diharapkan lansia mengetahui dan melakukan upaya dalam mencapai successful aging melalui gaya hidup sehat, melakukan aktivitas fisik, memiliki sikap positif dalam memaknai hidup, aktif dalam kehidupan sosial, dan meyakini campur tangan tuhan dalam kehidupan

Kata Kunci

successful aging; lansia; petani

ABSTRACT

Introduction: Successful aging is an important achievement for the elderly. Some of the elderly who works as farmers were in a successful aging condition. However, there weren't many studies that explained the factors successful aging in the elderly who works as farmers. The purpose of this research was to find out the factors of successful aging in elderly who work as farmers

Method: This research used correlational methods with a cross-sectional approach. The population in this study were elderly who works as farmers in 11 sub-districts in the middle and south of Lamongan, East Java. The total sample was 110 samples obtained by probability sampling. The independent variables in this study were lifestyle factors, physical activity factors, psychological factors, social factors, and spiritual factors, while the dependent variable was successful aging. Data were obtained by questionnaire and analyzed by spearman's rho.

Result: There were a correlation between lifestyle factors ($p = 0.002$), physical activity factors ($p = 0.026$), psychological factors ($p = 0.020$), social factors ($p = 0.003$), and spiritual factors ($p = 0.001$) with successful aging.

Conclusion: Lifestyle factors, physical activity factors, psychological factors, social factors, and spiritual factors correlated to successful aging of the elderly who works as a

farmer in the middle and south of Lamongan. This study expects elderly will know and make efforts in achieving successful aging through a healthy lifestyle, doing physical activities, having a positive attitude in understanding life, being active in social life, and believe in God's intervention in his life.

Keywords

successful aging; elderly; farmer

Kutip sebagai:

Medawati, R., Haryanto, J., & Ulfina, E. (2020). Analisis Faktor Successful Aging pada Lansia yang Bekerja sebagai Petani. *Indonesian J. of Community Health Nurs. J.*, 5(1), 26-32. [Doi: 10.20473/ijchn.v5i1.18704](https://doi.org/10.20473/ijchn.v5i1.18704)

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan periode akhir dari kehidupan dimana seseorang mengalami kemunduran progresif dari fungsi fisik, kognitif, dan sebagainya yang berakibat pada peningkatan beban sistem kesehatan (Cho, Martin, & Poon, 2015; Ritchie, Tucker-Drob, Starr, & Deary, 2016 dalam Gutiérrez, Tomás and Calatayud, 2018). Kemunduran fungsi fisik dan kognitif dapat mempengaruhi kehidupan masa tua seseorang. Masa tua yang berhasil dan bahagia merupakan tujuan dari tahap perkembangan lansia karena kesuksesan dalam hidup (Successful aging) merupakan kunci utama untuk menunjang keberlangsungan hidup lansia (Rahmawati & Saidiyah, 2016).

Successful aging oleh Dorris digambarkan sebagai kondisi yang tidak ada sakit. Artinya sehat secara fisik, aman secara finansial, masih produktif dan mempunyai pekerjaan, mandiri dalam hidupnya, mampu berpikir optimis dan positif. Serta, masih mampu terlibat aktif dengan orang lain yang dapat memberikan makna dan dukungan secara sosial dan psikologis dalam hidupnya (Rahmawati & Saidiyah, 2016).

Terdapat faktor-faktor Successful aging yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan pengaruh etnis. Namun, ada faktor-faktor yang dapat dimodifikasi seperti aktivitas fisik (Pruchno & Wilson-Genderson, 2014 dalam Geard et al., 2017), sosial, psikologis, kognitif, fisik dan kesehatan, dan spiritual (Rahmawati & Saidiyah, 2016). Menurut Gutiérrez et al (2018) faktor yang relevan dengan Successful aging adalah tingkat kesejahteraan dan kepuasan hidup. Cheung & Wu (2012) dalam Cheung, Yeung, & Wu (2018) menjelaskan beberapa faktor yang berkaitan dengan successful aging di antara pekerja Cina. Mereka menemukan bahwa konflik keluarga dan dukungan organisasi sangat berpengaruh bagi successful aging lansia yang bekerja. Menurut teori aktivitas, lansia dikatakan berhasil (successful aging) jika mereka aktif dan banyak ikut-serta dalam kegiatan sosial.

Menurut data statistik WHO tahun 2015, proporsi orang lansia tumbuh lebih cepat dari pada kelompok usia lainnya, dan ini berlaku untuk hampir semua negara di dunia. Menurut data BPS 2015 jumlah lansia sebesar 8,2%, sedangkan menurut Susenas tahun

2016 jumlah lansia di Indonesia sebesar 22,4 juta jiwa atau 8,69 % dari jumlah penduduk Indonesia. Data ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah lansia dari tahun 2015 ke 2016. Kabupaten Lamongan merupakan salah satu kabupaten/kota di Jawa Timur yang memiliki jumlah lansia yang cukup tinggi. Menurut BPS jumlah lansia di Lamongan mengalami peningkatan dari 10,52% pada tahun 2011 menjadi 12,46% pada tahun 2015. Jenis pekerjaan lansia di Jawa Timur paling banyak di bidang pertanian yaitu sebesar 62,12% jika di dibandingkan bidang industri dan jasa yang masing-masing sebesar 9,52% dan 28,32%. Kabupaten Lamongan memiliki jumlah lansia yang bekerja sebagai petani lebih tinggi dari pada rata-rata Jawa Timur yaitu sebesar 70,06%.

Menurut data Lamongan dalam angka (2015), Kabupaten Lamongan terdiri dari 27 kecamatan yang terbagi menjadi 3 karakteristik daratan yaitu bagian tengah selatan yang merupakan daratan rendah yang relative subur. Bagian utara dan selatan yang merupakan pegunungan kapur berbatu-batu dengan kesuburan yang sedang. Bagian utara yang merupakan daerah rawan banjir. Lamongan memiliki tingkat kemiringan tanah yang datar dan jenis tanah alluvium, sehingga mayoritas penduduk Lamongan memiliki mata pencaharian sawah padi.

Lamongan bagian tengah selatan merupakan daerah yang relative subur sehingga jumlah petani di Lamongan bagian tengah selatan lebih banyak. Pada tahun 2014 produksi padi di Lamongan mencapai angka 6,56 ton/hektar dengan jumlah produksi terbanyak di kecamatan Sugio yang berada di wilayah Lamongan bagian tengah selatan dengan jumlah 76.340,12 ton.

Jenis pekerjaan lansia di Lamongan paling banyak di bidang pertanian. Menurut badan pusat statistik, pekerjaan lansia berhubungan dengan taraf hidup dan kesejahteraan lansia. Sebagian lansia yang bekerja sebagai petani berada dalam kondisi Successful aging dimana lansia tetap sehat, aktif, produktif, dan bahagia dengan kehidupannya. Lansia yang bekerja sebagai petani merasa masih dibutuhkan dan tidak terasingkan dari kehidupan sosial. Namun, belum banyak kajian yang menjelaskan tentang faktor Successful aging pada lansia yang bekerja sebagai petani.

Successful aging merupakan sesuatu yang penting bagi lansia. Mengidentifikasi faktor-faktor yang

secara positif berhubungan dengan penuaan yang sukses sangat menarik bagi individu dan masyarakat (Bosnes et al., 2017 dalam Gutiérrez, Tomás and Calatayud, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor successful aging pada lansia yang bekerja sebagai petani di Lamongan.

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang bekerja sebagai petani di 11 kecamatan di Lamongan Bagian Tengah Selatan yang terdiri dari kecamatan Kedungpring, Babat, Sukodadi, Pucuk, Lamongan, Deket, Tikung, Sugio, Maduran, Sarirejo, dan Kembangbahu. Total populasi dalam penelitian ini sebanyak 110 sampel. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik probability sampling tipe cluster sampling yaitu dengan membagi kedalam kelompok berdasarkan kecamatan dan setiap kecamatan diambil satu desa secara acak. Pengambilan sampel di setiap desa dilakukan secara acak dengan simple random sampling. Penelitian dilakukan pada 19 Mei-18 Juni 2019. Peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi agar dapat menjangkau populasi penelitian. Kriteria inklusinya lansia dapat membaca dan/atau dapat berkomunikasi dengan baik, dan dalam kondisi sehat saat dilakukan penelitian. Kriteria eksklusinya adalah lansia yang tidak dilokasi penelitian saat dilakukan penelitian, dan lansia yang memiliki lebih dari satu jenis pekerjaan.

Variabel dalam penelitian ini didasarkan pada active aging theory yang terdiri dari faktor gaya hidup, faktor aktivitas fisik, faktor, psikologis, faktor sosial, faktor spiritual (variable independen), dan successful aging (variable dependen). Penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 5 bagian. Pertama, kuesioner data demografi yang terdiri dari usia, jenis kelamin, agama, pekerjaan dan alamat. Kedua, kuesioner gaya hidup dengan nilai hasil uji reliabilitas 0,61 (reliabel), psikologis dengan nilai hasil uji reliabilitas 0,813 (sangat reliabel), dan spiritual dengan nilai hasil uji reliabilitas 0,795 (reliabel). Kuesioner kedua terdiri dari 15 pertanyaan dan merupakan kuesioner hasil modifikasi dari penelitian sebelumnya yang berjudul "Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi" oleh Lavita Kirana Devi (2017) untuk gaya hidup dan psikologis, dan modifikasi dari skala pengalaman spiritual sehari-hari DSES oleh Lynn G. Underwood untuk faktor spiritual. Ketiga, kuesioner sosial dengan nilai hasil uji reliabilitas 0,80 (reliabel) yang terdiri dari 6 pertanyaan dan merupakan kuesioner LSNS-6 (Lubben Social Network Scale) oleh J. Lubben (2009). Keempat, kuesioner aktivitas fisik yang merupakan kuesioner PAR oleh FAO/WHO/UNU (2001). Kelima, kuesioner successful aging dengan nilai hasil uji reliabilitas 0,97 (sangat reliabel) yang berisi 14 pertanyaan dan diambil dari

kuesioner skala successful aging yang dikembangkan Gary T. Raker (2009).

Metode analisis yang digunakan peneliti untuk menjelaskan hubungan antara setiap variable independen dengan variable dependen adalah Spearman Rank Correlation dengan tingkat kemaknaan $< 0,05$.

Penelitian ini dinyatakan lolos kaji etik dan mendapatkan sertifikat Ethical Approval dengan No: 1424-KEPK yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga pada tanggal 22 Mei 2019. Sebelum pengambilan data responden, peneliti melakukan inform consent. Peneliti menjelaskan secara lengkap tentang tujuan, prosedur, dan hak responden.

3. HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa perbandingan jenis kelamin responden laki-laki lebih banyak dibandingkan responden perempuan yaitu sebesar 52,7% (58 responden). Data juga menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian berada pada usia 60-74 tahun (elderly) yaitu sebesar 94,5% (104 responden) dengan rata-rata responden berusia 65 tahun.

Tabel 2 menampilkan hasil uji statistik dengan Spearman Rho menunjukkan $p=0,002$ dan $r=0,288$ pada faktor gaya hidup, $p=0,026$ dan $r=0,212$ pada faktor aktivitas fisik, $p=0,020$ dan $r=0,221$ pada faktor psikologis, $p=0,003$ dan $r=0,277$ pada faktor sosial, dan $p=0,001$ dan $r=0,307$ pada faktor spiritual. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara faktor gaya hidup, faktor aktivitas fisik, faktor psikologis, faktor social dan faktor spiritual dengan successful aging pada lansia yang bekerja sebagai petani.

4. PEMBAHASAN

Gaya Hidup

Sebagian besar lansia yang bekerja sebagai petani di Lamongan yang memiliki gaya hidup baik juga memiliki successful aging yang tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Canêdo et al., (2018) yang menyatakan bahwa determinan/faktor gaya hidup memiliki dampak besar terhadap successful aging. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Saidiyah (2016) menjelaskan bahwa pola hidup yang sehat dapat membuat keadaan fisik dan kesehatan lansia tetap terjaga. Menurut WHO (2002), melakukan aktivitas fisik, makan makanan yang sehat, tidak merokok dan menggunakan alkohol, serta menggunakan obat secara bijak di usia lanjut dapat mencegah penyakit dan penurunan fungsi, memperpanjang umur dan meningkatkan kualitas hidup. Komponen gaya hidup yang digunakan adalah periksa kesehatan, pola makan dan asupan makanan, merokok, dan olahraga.

Menerapkan gaya hidup sehat dan berpartisipasi aktif dalam satu perawatan sangat penting untuk dilakukan. Menerapkan gaya hidup yang sehat dapat

Tabel. 1 Karakteristik Responden (n=110)

Karakteristik Responden	Kriteria	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	58	52,7
	Perempuan	52	47,3
Usia	Elderly (60 -74 th)	104	94,5
	Old (75- 90 th)	6	5,5
	very old (> 90 th)	-	0

Tabel. 2 Uji statistik analisis faktor *successful aging*

Variabel	Kategori	<i>Successful aging</i>				Total	
		Sedang		Tinggi		N	%
		f	%	F	%		
Faktor gaya hidup	Rendah	3	2,7	1	0,9	4	3,6
	Cukup	26	23,6	19	17,3	45	40,9
	Baik	19	17,3	42	38,2	61	55,5
	Jumlah	48	43,6	62	56,4	110	100
			p = 0,002	r= 0,288			
Faktor aktivitas fisik	Ringan	7	6,4	3	2,7	10	9,1
	Sedang	29	26,4	33	30	62	56,4
	Berat	12	10,9	26	23,6	38	34,5
	Jumlah	48	10,9	62	56,4	110	100
			p = 0,026	r= 0,212			
Faktor psikologis	Cukup	4	3,6	0	0	4	3,6
	Baik	44	40	62	56,4	106	96,4
	Jumlah	48	43,6	62	56,4	110	100
			p = 0,020	r= 0,221			
Faktor sosial	Beresiko isolasi sosial	14	12,7	5	4,5	19	17,3
	Tidak beresiko	34	30,9	57	51,8	91	82,7
	Jumlah	48	43,6	62	56,4	110	100
			p = 0,003	r= 0,277			
Faktor spiritual	Kurang	26	23,6	15	13,6	41	37,3
	Baik	22	20	47	42,7	69	62,7
	Jumlah	48	43,6	62	56,4	110	100
			p = 0,001	r= 0,307			

menjadi bentuk upaya dalam menghindari penyakit dan kecacatan. Menghindari penyakit dan kecacatan merupakan salah satu dari tiga kunci karakteristik atau perilaku yang mempengaruhi *successful aging* menurut Rowe and Khan (Canêdo et al., 2018). Disabilitas menyebabkan lansia tidak dapat mencapai tujuan menjadi tua yang sehat (*healthy aging*) dan menjadi tua yang aktif (*active aging*) (Nurhayati & Cahyati, 2016).

Penanganan penurunan fungsi tubuh dapat dilakukan mulai dari pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai upaya pencegahan. Melalui pemeriksaan kesehatan, lansia akan mengetahui resiko penyakit dan kecacatan yang dapat terjadi. penelitian yang dilakukan Trihandini (2007) dengan menggunakan desain kohort pada 13 provinsi di Indonesia dari tahun 1993- 2002 menyatakan bahwa pemeriksaan kesehatan yang teratur dapat mempertahankan lansia untuk dapat aktif (Nurhayati & Cahyati, 2016).

Lansia perlu menjaga pola makan dan mengkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang. Menurut Munawirah, Masrul, & Martini (2017), Status nutrisi memiliki dampak utama timbulnya penyakit pada usia lanjut. Olin (2005) dalam Munawirah et al. (2017), menjelaskan bahwa malnutrisi mempengaruhi status fungsional pada usia lanjut. Lansia juga perlu menghindari kebiasaan merokok. Menurut Ibrahim (2012), merokok dapat meningkatkan beban kerja jantung dan menaikkan tekanan darah, selain itu pada perokok akan timbul perubahan pada fungsi paru-paru dengan segala macam gejala klinisnya. Penyakit dan penurunan status fungsional menghambat tercapainya *successful aging* pada lansia.

Sebagian besar lansia yang bekerja sebagai petani di Lamongan tidak melakukan olahraga. Padahal olahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Menurut Prasetyo (2013), secara fisiologis olahraga dapat bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan meningkatkan kualitas komponen

kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan. Secara sosial, olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Manfaat olahraga dapat mendukung tercapainya kondisi *successful aging* pada lansia.

Aktivitas fisik

Sebagian besar lansia yang bekerja sebagai petani di Lamongan dengan aktivitas fisik sedang memiliki *successful aging* yang tinggi. Sejalan dengan penelitian Gutiérrez et al. (2018) yang menyatakan bahwa aktifitas fisik dan kepuasan secara langsung berhubungan dengan *successful aging*. Penelitian yang dilakukan Rahmawati & Saidiyah (2016) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesuksesan lansia adalah faktor aktivitas. Gopinath et al. (2018) menyatakan bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik lebih tinggi memiliki dua kali lipat peluang untuk memiliki *successful aging* jika dibandingkan dengan lansia yang memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Lansia yang bekerja sebagai petani di Lamongan memiliki rata-rata waktu tidur 6-7 jam, duduk 1,5 jam, berkebun 5-6 jam, mengerjakan pekerjaan rumah 1 jam, dan kegiatan santai 2 jam. Menurut Sulandari, Martyastanti, & Mutaqwarohmah (2019), lansia yang menikmati masa tuanya dengan beraktivitas sesuai dengan kondisi fisiknya dan tetap berinteraksi dengan lingkungan akan merasa dihargai, lebih semangat, dan bergairah dalam hidupnya.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa aktivitas fisik mengurangi banyak risiko penyakit kronis dan memperpanjang umur (Gopinath et al., 2018). Selain itu aktivitas fisik juga diketahui dapat mencegah penurunan fungsi kognitif lansia. Hal ini didukung oleh Kirk-Sanchez & McGough (2013) dalam Sauliyusta & Rekawati (2016) bahwa saat melakukan aktivitas fisik, otak akan distimulasi sehingga dapat meningkatkan protein di otak yang disebut Brain Derived Neutrophic Factor (BDNF). Protein BDNF ini berperan penting menjaga sel saraf tetap bugar dan sehat. Ketika lansia berada pada kondisi yang sehat baik fisik atau mental maka lansia akan merasa puas dan bahagia dengan hidupnya, sehingga akan berpengaruh terhadap *successful aging*.

Aktivitas fisik yang tinggi memang meningkatkan kemungkinan *successful aging* lansia, namun aktivitas tetap harus disesuaikan dengan kemampuan lansia. Karena aktivitas yang melebihi batas kemampuan lansia justru akan berakibat buruk terhadap kesehatan lansia. Jeffry Tenggara (2009) dalam Suryanto (2010) menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak yang baik bagi kesehatan, namun aktivitas fisik yang salah akan menimbulkan resiko yang lebih besar dari manfaat yang diperoleh.

Psikologis

Sebagian besar lansia yang bekerja sebagai petani di Lamongan yang memiliki psikologis yang baik

memiliki *successful aging* yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Saidiyah (2016) mengungkapkan bahwa faktor psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesuksesan dimasa lanjut. Menurut Utomo et al. (2018), terdapat keterkaitan antara kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis pada kondisi *successful aging*.

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu dimensi yang mendukung pencapaian *successful aging*, hal ini berhubungan dengan rasa kebahagiaan dan kepuasan atas kehidupannya (Raker, 2009 dalam Utomo et al., 2018). Kesejahteraan psikologis lansia yang bekerja sebagai petani berkaitan dengan kegiatan lansia dimana lansia aktif terlibat dalam kegiatan sosial dan produktif diusia lanjut, sehingga memunculkan perasaan puas, bahagia, dan bermakna.

Lansia yang bekerja sebagai petani di Lamongan cenderung memiliki psikologis baik, terutama dalam aspek penerimaan diri. Penerimaan diri yang baik membuat lansia dapat menyikapi segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki secara positif. Penerimaan diri yang baik pada lansia dapat meningkatkan kepuasan hidup lansia. Suardiman (2011) menyatakan bahwa penguatan konsep diri yang mampu meningkatkan penerimaan diri dan pencapaian harapan, serta menerima setiap perubahan yang membantu perkembangan kepuasan hidup merupakan faktor yang mempengaruhi *successful aging*. Penelitian Firlianda (2017) menyatakan bahwa *successful aging* lansia yang tinggal di perkampungan lebih tinggi pada indikator aktualisasi diri. Penerimaan diri merupakan karakteristik utama dalam aktualisasi diri.

Psikologis berkaitan dengan sikap positif yang dimiliki lansia dalam memaknai hidup, dan menyadari kekurangan yang dapat memunculkan sikap optimis lansia. Ketika lansia memiliki pandangan yang positif dalam memaknai hidup maka akan semakin tinggi kemungkinan lansia memiliki *successful aging* yang tinggi. Karena ketika lansia memiliki pandangan positif dalam memaknai hidup maka lansia akan menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya, sehingga muncul perasaan puas, bahagia, dan berharga atas hidupnya.

Sosial

Sebagian besar lansia yang bekerja sebagai petani di Lamongan yang tidak beresiko isolasi sosial memiliki *successful aging* yang tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Canêdo et al. (2018) yang menyatakan bahwa faktor sosial memiliki dampak besar terhadap *successful aging*. Menurut penelitian Gutiérrez et al. (2018), aspek sosial berhubungan secara tidak langsung terhadap *successful aging*. Penelitian lain yang dilakukan Rahmawati & Saidiyah, (2016) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesuksesan lansia adalah faktor sosial.

Terlibat dalam kegiatan sosial dapat dikatakan sebagai upaya untuk menghindari penyakit dan kecacatan. Menurut WHO, lansia yang merasakan

kesendirian dan isolasi sosial akan meningkatkan risiko cacat dan kematian.

Pada lansia yang bekerja sebagai petani memiliki hubungan atau keterlibatan sosial yang tinggi, baik dengan keluarga atau teman. Hal ini menunjukkan adanya kepercayaan lansia terhadap lingkungan sosialnya dan respon positif dari lingkungan sosial terutama dari keluarga dan teman, sehingga muncul perasaan pada diri lansia bahwa lingkungan sosialnya mendukung dan peduli pada dirinya.

Dukungan sosial sangat diperlukan oleh lansia terutama dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup yang muncul di usia lanjut. Kualitas dalam berhubungan yang tinggi, memberi dukungan sosial, dan persahabatan yang menyenangkan dapat meningkatkan kondisi *successful aging* (Suardiman, 2011). Lebih spesifik lagi dijelaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan merupakan indikator sosial dari *successful aging* (Hamidah & Wrastari, 2012). Adanya dukungan sosial akan membuat lansia merasa bahwa banyak orang yang memperhatikan dirinya dan membantunya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga akan mengurangi kemungkinan munculnya penyakit akibat stres. Selain itu, lansia yang tetap aktif dalam kehidupan sosial akan merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya, sehingga lansia akan merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Spiritual

Sebagian besar lansia yang bekerja sebagai petani di Lamongan yang memiliki spiritual baik memiliki *successful aging* yang tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmawati & Saidiyah (2016) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesuksesan lansia adalah religiusitas. Menurut penelitian Utami (2012) mengungkapkan bahwa religiusitas berperan dalam mengelola stress pada seseorang serta memberikan arahan, dukungan dan harapan bagi seseorang. Lansia yang yakin akan keberadaan tuhan dan meyakini campur tangan tuhan dalam kehidupannya akan beranggapan bahwa segala persoalan yang dihadapi berasal dari tuhan dan menyerahkan segala persoalan hidup kepada tuhan.

Meyakini campur tangan tuhan dalam segala kehidupan akan membuat lansia mampu beradaptasi terhadap segala perubahan yang dialami dan masalah yang dihadapi, sehingga dapat memunculkan sikap positif lansia. Spiritual yang dimiliki lansia juga mempengaruhi kehidupan sosial lansia. Menurut Adegbola (2006) dalam Yuzefo, Sabrian, & Novayelinda, (2015), lansia yang memahami spiritual dengan baik akan merasakan hubungan yang baik dengan orang lain sehingga dapat menemukan arti dan tujuan hidup, hal ini dapat membantu lansia mencapai potensi dan peningkatan kualitas hidupnya.

Rasa spiritual dan keyakinan yang matang menjadikan lansia merasa puas akan hidupnya yang diungkapkan melalui rasa syukur. Yuzefo et al. (2015) menyatakan bahwa agama dan spiritual

adalah sumber coping bagi lansia ketika ia mengalami sedih, kesepian dan kehilangan. Lansia yang memiliki coping baik/adaptif akan memiliki *successful aging* yang tinggi, karena dengan coping adaptif lansia akan melakukan kegiatan yang positif untuk menghadapi masalah yang dihadapi.

5. KESIMPULAN

Lansia yang memiliki gaya hidup baik, melakukan aktivitas fisik, memiliki psikologis baik, aktif terlibat dalam kehidupan sosial, dan lansia yang memiliki Spiritual baik cenderung memiliki *successful aging* yang tinggi pada lansia petani di Lamongan.

Lansia perlu mengetahui upaya apa yang harus dilakukan dalam mencapai *successful aging*. Lansia dapat memperoleh pengetahuan melalui keterlibatan dalam berbagai penyuluhan dan aktif dalam memperoleh informasi. Selain itu lansia juga harus mengoptimalkan segala aspek yang ada pada dirinya dalam mencapai *successful aging* melalui menerapkan gaya hidup sehat, melakukan aktivitas fisik, memiliki sikap positif dalam memaknai hidup, aktif dalam kehidupan sosial, dan meyakini campur tangan tuhan dalam kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Canêdo, A. C., Lopes, C. S., & Lourenco, R. A. (2018). Prevalence of and factors associated with *successful aging* in Brazilian older adults : Frailty in Brazilian older people Study (FIBRA RJ), 1-6. <https://doi.org/10.1111/ggi.13334>
- Cheung, F., Yeung, D. Y., & Wu, A. M. S. (2018). Employees' Perception of Leadership Styles and *Successful Aging* in the Workplace. *Journal of Career Development*, 45(6), 610-624. <https://doi.org/10.1177/0894845317727617>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur (2015) 'Profil Penduduk Lanjut Usia Jawa Timur', Surabaya: BPS
- Devi, Levita Kirana (2017) Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di UPT Griya Werdha Jambangan dan Panti Surya di Surabaya, Skripsi, Universitas Airlangga Surabaya
- FAO/WHO/UNU (2001) 'Human Energy Requirements'
- Firlianda, A. (2017). *Successful Aging* pada Lansia yang Tinggal di Lingkungan Perumahan dan Perkampungan. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 05.
- Geard, D., Rebar, A. L., Reaburn, P., & Dionigi, R. A. (2017). Testing a Model of *Successful Aging* in a Cohort of Masters Swimmers.
- Gopinath, B., Kifley, A., Flood, V. M., & Mitchell, P. (2018). Physical Activity as a Determinant of *Successful Aging* over Ten Years. *Scientific Reports*, 8(1), 2-6. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-28526-3>
- Gutiérrez, M., Tomás, J. M., & Calatayud, P. (2018). Contributions of Psychosocial Factors and Physical Activity to *Successful Aging*. *The Spanish Journal of Psychology*, 21, 1-9.

- <https://doi.org/10.1017/sjp.2018.27>
- Hamidah, & Wrastari, T. A. (2012). Studi Eksplorasi Successful Aging melalui Dukungan Sosial bagi Lansia di Indonesia dan Malaysia. *Psikologi*, 14(02), 108–119.
- Hs, I. (2012). Kesehatan Fisik pada Lansia yang Merokok di Gampong Piyeung Mon Ara Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, III(3), 263–273.
- Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., Kruse, W. R. Von, Beck, J. C. and Stuck, A. E. (2009) 'Gerontologist', 46, 503-513
- Munawirah, Masrul, & Martini, R. D. (2017). Hubungan Beberapa Faktor Risiko dengan Malnutrisi pada Usia Lanjut di Nagari Sijunjung Kecamatan Sijunjung. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Nurhayati, S., & Cahyati, W. H. (2016). Hubungan Antara Status Medical Check Up Terhadap Kejadian Disabilitas Fisik Pada Lansia Di Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan. *UNNES Journal of Public Health*.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Meningkatkan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA VOL XI. NO.02*, 219–228.
- Rahmawati, F., & Saidiyah, S. (2016). Makna Sukses di Masa Lanjut. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 51–68. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.783>
- Reker, Gary T. (2002) 'Prospective Predictors of Successful Aging in Community-Residing and Institutionalized Canadian Elderly', pp. 42-46
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Mempengaruhi fungsi Kognitif Lansia, 19(2), 71–77.
- Suardiman, S. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. jogjakarta: Gajah Mada University Press.
- Sulandari, S., Martyastanti, D., & Mutaqwarohmah, R. (2019). Bentuk-Bentuk Produktivitas Orang Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*.
- Suryanto. (2010). Pentingnya Olahraga bagi Lansia. *MEDIKORA*, VI, 23–30.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39, 46–66.
- Underwood, Lynn G. (2002) 'The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data'.
- Utomo, S. F. P., Pratama, I., & Sriati, A. (2018). Tinjauan Sistematis: Pengaruh Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Psikologi terhadap Successful Aging, (April 2018), 2010–2013.
- WHO. (2002). Active Ageing: A Policy Framework.
- Yuzefo, M. A., Sabrian, F., & Novayelinda, R. (2015). Hubungan Status Spiritual dengan Kualitas Hidup pada Lansia. *JOM*, 2.