

## **RELATIONSHIP BETWEEN SELF ADJUSTMENT WITH QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PENSIONERS IN BARON VILLAGE MAGETAN**

**\*Duwi Basuki, \*\*Ita Wahyuni**

Bachelor Nursing Program in Bina Sehat PPNI College Health

Email : duwibasuki@ymail.com

### *ABSTRACT*

*Retirement is one form of psychosocial changes of elderly could be a stressor if elderly was not ready for it and it's also rising difficulties in adjusting to post retirement. Difficulties can cause tension or stress that reduced quality of life. This study aimed to know relationship between self adjustment with quality of life of elderly pensioners in Baron Village Magetan. Research design was analytic correlational with cross sectional approach. Population was all retirees as many as 48 people and taken all as samples by total sampling. The results showed majority have ineffective self adjustment as many as 30 respondents (62,5%), mostly have low quality of their life as many as 25 respondents (52,1%), and cross tabulation showed there was relationship between self adjustment with quality of life of elderly pensioners in Baron Village Magetan. Respondents who were not effective in adjusting to post retirement because they felt elimination on their professional identity, reduced self esteem and inability to get various needs of life that were previously easy to obtain. It lead to lower life satisfaction that represented lower quality of life. Elderly should learn various effective adjustment mechanism in order to live better retirement and improve quality of life.*

Keywords: self adjustment, quality of life, elderly pensioners

## Pendahuluan

*Aging process* (proses menua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantindes, 1994 dalam Azizah, 2011). Penuaan sering diikuti dengan penurunan kualitas hidup, sehingga status lansia dalam kondisi sehat atau sakit (Pudjiastuti, 2003). Salah satu bentuk perubahan pada lansia adalah perubahan psikososial yaitu pensiun. Bagi lansia yang tidak siap menjalani masa pensiun, masa pensiun akan menjadi suatu stressor atau suatu kehilangan yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan, konflik dan perubahan harga diri, serta gangguan interaksi sosial (Tamher dan Noorkasiani, 2009).

Status kesehatan merupakan salah satu indikator dari Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yang juga merupakan indikator kualitas hidup di Indonesia. IPM Indonesia semakin mengalami penurunan dibandingkan dengan negara lain di dunia. Menurut data *United Nations Development Programme* (UNDP), peringkat IPM Indonesia tahun 2010 adalah 108 dari 169 negara yang disurvei, namun tahun 2011 menjadi peringkat ke-124 dari 187 negara yang disurvei. Dari 11 negara ASEAN, posisi Indonesia hanya unggul dari Vietnam, Kamboja, Myanmar, Laos dan Timor Leste. Sedangkan Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam berada pada urutan atas (Rahardjo, 2011). Menurut laporan BPS, terjadi peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia. Pada tahun 2000, UHH di Indonesia adalah 64,5 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,18%). Angka ini meningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 (dengan persentase populasi lansia adalah 7,56%) dan pada tahun 2011 menjadi 69,65 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,58%). Jika dilihat sebaran penduduk lansia menurut propinsi, persentase penduduk lansia di atas 10%, sekaligus paling tinggi ada di Propinsi DI Yogyakarta (13,03%), Jawa Timur (10,40%) dan Jawa Tengah (10,34%) (Depkes, 2013).

Hasil studi pendahuluan di Dusun Jotang Desa Baron Kabupaten Magetan dengan teknik wawancara terhadap 7 lansia pensiunandiketahui seluruhnya (100%) mengalami penurunan kualitas hidup. Sedangkan ditinjau dari segi penyesuaian diri,

dari 7 orang lansia pensiunan diketahui 5 orang (71,4%) tidak dapat melakukan penyesuaian diri.

Berdasarkan hal di atas, Dusun Jotang Desa Baron Kecamatan Magetan Kabupaten Magetan dapat dijadikan tempat melakukan penelitian untuk melihat kualitas hidup yang dihubungkan dengan penyesuaian diri lansia pensiunan.

## Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini menggunakan non probability sampling tipe total sampling. Alat ukur yang digunakan untuk menentukan subyek penelitian kualitas hidup lansia adalah kuisioner *The World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-BREF). Hasil data penelitian dianalisis secara univariabel dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian, analisis bivariabel untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan tabulasi silang *crosstabs*.

## Hasil dan Pembahasan

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa kebanyakan responden adalah sebagian besar responden berumur 55-64 tahun sebanyak 29 responden (60,4%), responden di masa lalu bekerja sebagai PNS sebanyak 17 responden (35,4%), berpendidikan terakhir menengah (SMA) sebanyak 29 responden (60,4%), hampir seluruh responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 responden (79,2%), responden yang masih mempunyai pasangan hidup sebanyak 38 responden (79,2%), dan hampir setengah dari responden telah menjalani pensiun <6 bulan dan >2 tahun masing-masing sebanyak 19 responden (39,6%)

**Tabel 1. Karakteristik responden penelitian di Dusun Jotang Desa Baron Kecamatan Magetan Kabupaten Magetan**

Karakteristik	Jumlah	%
Umur		
- 55-64 tahun	29	60,4
- 65-70 tahun	19	39,6
- >70 tahun	0	0
Pekerjaan		
- PNS	17	35,4
- TNI/POLRI	9	18,8
- Swasta	16	33,3
- BUMN	6	12,5
Pendidikan		
- Dasar (SD/SMP)	11	22,9
- Menengah (SMA)	29	60,4
- Tinggi (akademi/PT)	8	16,7
Jenis kelamin		
- Laki-laki	38	79,2
- Perempuan	10	20,8
Status pernikahan		
- Masih punya pasangan	38	79,2
- Janda/duda cerai/mati	10	20,8
Lama pensiun		
- 6 bulan	19	39,6
- 6 bulan-2 tahun	10	20,8
- >2 tahun	19	39,6

**Tabel 2. Data khusus responden di Dusun Jotang Desa Baron Kecamatan Magetan Kabupaten Magetan**

Data Khusus	Jumlah	%
Penyesuaian diri		
- Efektif	18	37,5
- Tidak efektif	30	62,5
Kualitas hidup		
- Tinggi	23	47,9
- Rendah	25	52,1

Dari Tabel 2 dapat diuraikan bahwa penyesuaian diri lansia pensiunan yang di dapatkan bahwa penyesuaian diri efektif 37,5% dan penyesuaian diri tidak efektif 62,5%. Sedangkan kualitas hidup yang di ukur dengan WHOQOL-BREEF di dapatkan bahwa kualitas hidup rendah 52,1 % dan tinggi 47,9 %.

**Tabel 3. Tabulasi silang penyesuaian diri dengan kualitas hidup lansia pensiunan di Dusun Jotang Desa Baron Kecamatan Magetan Kabupaten Magetan**

Penyesuaian diri	Kualitas hidup			
	Tinggi		Rendah	
	f	%	f	%
Efektif	16	88,9	2	11,1
Tidak efektif	7	23,3	23	76,7
Total	23	47,9	25	52,1

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 18 responden yang efektif dalam melakukan penyesuaian diri, hampir seluruhnya mempunyai kualitas hidup yang tinggi sebanyak 16 responden (88,9%), sedangkan sebagian kecil sisanya sebanyak 2 responden (4,2%) mempunyai kualitas hidup rendah. Selain itu dari 30 responden yang tidak efektif dalam melakukan penyesuaian diri, sebagian besar kualitas hidupnya rendah sebanyak 23 responden (76,7%) dan sebagian kecil sisanya mempunyai kualitas hidup tinggi sebanyak 7 responden (23,3%).

**Tabel 4. Hasil *Descriptive statistic***

	N	Min	Ma x	Mean	Std. deviation
Penyesuaian diri	48	32,4	77,97	50,00	10,12
Kualitas hidup	48	118	307	193,31	45,35

Dari table 4 menunjukkan mean penyesuaian diri 50,00, dengan nilai minimum 32,4 dan maksimum 77,97, sedangkan mean kualitas hidup 193,31, dengan nilai minimum 118 dan nilai maksimum 307. Berdasarkan hasil tabulasi silang tersebut dapat diketahui terdapat kecenderungan ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kualitas hidup lansia pensiunan di Dusun Jotang Desa Baron Kabupaten Magetan, yaitu semakin efektif penyesuaian diri lansia pensiunan, maka semakin tinggi kualitas hidupnya.

Proses menua yang sukses membutuhkan pemeliharaan fungsi fisik dan mental serta keterlibatan dalam aktifitas hubungan sosial. Walaupun di usia lanjut fungsi fisik sangat mempengaruhi kualitas hidup, namun perubahan psikologis dan sosial

pada tahap kehidupan ini tidak dapat diabaikan. Masa pensiun merupakan pencetus berbagai perubahan ini, karena merepresentasikan devaluasi sosial dan kehilangan identitas profesional. Hal ini disebabkan status pekerjaan merepresentasikan lebih dari sekedar sumber penghasilan, namun juga merupakan aktifitas rutin yang terjadwal, penyusunan rencana, target dan aspirasi, membangun ikatan afeksi, latihan kreatifitas, independensi dan mengekspresikan produktifitas. Selain itu pekerjaan juga elemen penting dari konstruksi identitas personal. Beberapa orang dapat menyesuaikan diri dengan masa pensiun, namun bagi orang lain, pensiun secara signifikan merusak dan mempengaruhi struktur fisik mereka. Dampaknya dapat termanifestasikan melalui perasaan dan gejala seperti kecemasan, depresi, iritabilitas dan ketidakpuasan yang berakibat pada reduksi kualitas hidup (Alvarenga, dkk., 2009). Lansia pensiunan yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan pasca pensiun dapat mengalami penurunan fungsi kognitif akibat berkurangnya hubungan sosial dan aktifitas sehari-hari, penurunan status gizi akibat perubahan pola makan karena kesepian dan penurunan penghasilan (Alvarenga, dkk., 2009).

Masa pensiun merupakan bentuk perubahan psikologis dan sosial, karena merepresentasikan devaluasi sosial dan kehilangan identitas profesional. Beberapa orang dapat menyesuaikan diri dengan masa pensiun, namun bagi orang lain, pensiun secara signifikan merusak dan mempengaruhi struktur dan fungsi fisik serta mental mereka. Bagi responden yang mampu menyesuaikan diri, maka ia akan dapat merasakan kepuasan hidup sehingga kualitas hidupnya tinggi. Karena kepuasan hidup dapat diraih dengan bersikap realistis terhadap kondisinya saat ini, tetap menjalin relasi social dengan teman lama maupun teman baru di lingkungan sekitarnya serta tetap berusaha mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat. Sebaliknya responden yang belum siap menghadapi masa pensiun akan sangat merasakan masa pensiun menghilangkan identitas profesionalnya, harga diri berkurang dan ketidakmampuan memenuhi berbagai kebutuhan hidup yang sebelumnya mudah untuk didapatkan. Hal ini menyebabkan kepuasan hidupnya rendah yang merepresentasikan kualitas hidup yang juga rendah.

Terdapat pula responden yang efektif dalam menyesuaikan diri namun kualitas hidupnya rendah dan sebaliknya penyesuaian diri tidak efektif namun kualitas hidupnya tinggi. Responden yang efektif dalam menyesuaikan diri namun kualitas hidupnya rendah dapat disebabkan karena sebagai laki-laki, ia kurang mempunyai kemampuan untuk mencukupi kebutuhan hidup keluarga. Sedangkan keduanya masih mempunyai istri namun kurang mendukung dirinya pasca pensiun. Hal ini menyebabkan meski ia mampu menyesuaikan diri secara personal dengan efektif namun ia merasa kurang puas dengan kondisinya sehingga mengalami keterpurukan dan kualitas hidupnya rendah. Sebaliknya responden yang penyesuaian dirinya tidak efektif namun kualitas hidupnya tinggi dapat disebabkan karena rata-rata sudah pensiun >2 tahun dan status perkawinannya adalah duda. Pensiun >2 tahun menunjukkan responden sudah terlepas dari fase *honeymoon* atau tahap *euphoria* pasca pensiun dan memasuki fase *disenchantment* yaitu sering merasa dalam kerutinan atau fase *reorientation* yaitu fase mengumpulkan kembali segenap sumber daya yang dimiliki untuk memperbaiki kehidupan pensiun yang lebih baik. Kondisi tidak efektifnya penyesuaian diri menunjukkan kesulitan dalam menjalani kerutinan atau memperbaiki kondisi pensiunan yang dijalaninya. Apalagi sudah tidak mempunyai pasangan hidup sebagai tempat berbagi. Namun ia juga berhasil menuai hasil penyesuaian diri tersebut secara maksimal dan adanya dukungan keluarga yaitu dari anak-anaknya menyebabkan kualitas hidupnya tinggi.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kualitas hidup lansia pensiunan di Dusun Jotang Desa Baron Kabupaten Magetan, yaitu semakin efektif penyesuaian diri lansia pensiunan, maka semakin tinggi kualitas hidupnya.

Perlu dilakukan posyandu lansia yang lebih aktif dalam memantau status kesehatan lansia. Serta mengajak lansia ikut berperan aktif dalam kegiatan- kegiatan di desa.

## Daftar Pustaka

- Alvarenga, dkk. 2009. *The Impact of Retirement on the Quality of Life of The Elderly*. (Internet). 2009. Available from: (<http://www.scielo.br>) (Accessed 9 Januari 2016)
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Departemen Kesehatan RI. 2013. *Buletin Jendela: Data dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI
- Pudjiastuti, S.S. 2003. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: EGC
- Rahardjo, M. 2011. *Menurunnya Peringkat IPM Indonesia dan Kompleksitas Persoalan Pendidikan*.(Internet).17 Desember 2011.Available from: (<http://mudhiarahardjo.com>) (Accessed 18 Januari 2016)
- Tamher, S. dan Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- WHO. 1996. *WHOQOL – BREF: Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of The Assessment*. (Internet). 1996. Available from: (<http://www.who.int>) (Accessed 5 Januari 2016)
- \_\_\_\_\_. 2004. *The World Health Organization: WHO QOL – BREF*. (Internet). 2004. Available from: (<http://www.who.int>) (Accessed 5 Januari 2016)