

**PENGARUH KECENDERUNGAN HIDUP SEHAT TERHADAP
KEPUASAN HIDUP PADA LANSIA DI INDONESIA
(ANALISIS DATA SEKUNDER IFLS 5)**

Evi Amalia Rosykin

Adi Cilik Pierewan

Jurusan Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri
Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan seberapa besar pengaruh kecenderungan hidup sehat terhadap kepuasan hidup pada lansia di Indonesia menggunakan data sekunder yaitu data survei dari IFLS (*Indonesia Family Life Survey*) 5. Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis data sekunder. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat lima variabel yang berpengaruh signifikan dapat menaikkan kepuasan hidup lansia yaitu variabel kualitas tidur dengan pengaruh sebesar 8,7%, variabel minum obat sesuai dosis dan waktu yang tepat dengan pengaruh sebesar 12,9%, variabel pemeriksaan kesehatan dengan pengaruh sebesar 14,5%, variabel konsumsi sayuran hijau dengan pengaruh sebesar 12,4%, dan variabel arisan dengan pengaruh sebesar 15,1%. Kemudian variabel yang tidak berpengaruh signifikan namun dapat menaikkan kepuasan hidup lansia adalah variabel konsumsi vitamin dengan pengaruh sebesar 10%, variabel posyandu lansia dengan pengaruh sebesar 8,7%, variabel minum susu dengan pengaruh sebesar 6,2%, dan variabel religiusitas dengan pengaruh sebesar 2,8%. Sementara itu variabel yang tidak berpengaruh signifikan namun dapat menurunkan kepuasan hidup lansia adalah variabel olahraga dengan pengaruh sebesar 4,6% dan variabel pertemuan masyarakat dengan pengaruh sebesar 6,5%.

Kata kunci : *Pengaruh, Kecenderungan Hidup Sehat, Kepuasan Hidup, Lansia*

**THE INFLUENCE OF HEALTHY LIFE TENDENCY TOWARDS THE
ELDERLY LIFE SATISFACTION IN INDONESIA
(ANALYSIS OF SECONDARY DATA IFLS 5)**

Evi Amalia Rosykin

Adi Cilik Pierewan

Department of Sociology Education, Faculty of Social Science, Yogyakarta State University, Indonesia

ABSTRACT

This research have purpose to know and describe how much the influence of healthy life tendency towards elderly life satisfaction in Indonesia using secondary data that called IFLS 5 or Indonesian Family Life Survey 5. The methods that used in this research is quantitative method with analysis of secondary data. Data analysis that used is multiple linear regression analysis to know the relationship and influence of the independent variable which is healthy life tendency of elderly to dependent variable which is life satisfaction of elderly. The results showed that there are five variables that significantly influence to the elderly life satisfaction, that variable are the variable of sleep quality with the influence of 8.7%, the variable of take the medication according to the dose and the right time with the influence of 12.9%, the variable of health examination with the influence of 14.5%, the variable of green vegetable consumption with the influence of 12.4%, and the variable of arisan with the influence of 15.1%. Then the variable that has no significant effect but it can increase the life satisfaction of the elderly are the variable of vitamin consumption with the influence of 10%, the variable of elderly posyandu with the influence of of 8.7%, the variable of milk drinking with the influence of 6.2%, and the variable of religiosity with the influence of 2.8%. Meanwhile, the variable that has no significant effect but can decrease the life satisfaction of the elderly are the variable of sport with the influence of 4.6% and the variable of community meeting with the influence of 6.5%.

Keywords : *Influence, Healthy Life Tendency, Life Satisfaction, Elderly*

PENDAHULUAN

Dewasa ini kelonjakan jumlah penduduk lansia menjadi masalah global yang perlu untuk diperhatikan. Kinsella dan He (2009) mengungkapkan bahwa populasi global semakin mengalami penuaan. Pada tahun 2008, hampir 56 juta orang di seluruh dunia adalah individu yang berusia 65 tahun atau lebih. Pada tahun 2040, jumlah penduduk kelompok umur lansia diproyeksikan akan mencapai 1,3 miliar orang jumlahnya. Diperkirakan dalam waktu 10 tahun, jumlah orang berusia 65 tahun ke atas untuk pertama kalinya akan melebihi jumlah anak usia 5 tahun ke bawah. Kenaikan lansia ini yang paling cepat akan berada di negara-negara berkembang, tempat dimana 62% dari orang tua yang sekarang hidup di dunia tinggal (dikutip dari Papalia dan Feldman, 2014).

Sebagai salah satu negara berkembang Indonesia juga mengalami peningkatan lansia yang cukup signifikan. Pada tahun 2000, penduduk lansia berjumlah 14,45 juta jiwa atau sebesar 7,18% dan jumlah tersebut meningkat menjadi 18,04 juta jiwa atau 7,56% pada tahun 2010. Data Susenas 2016 menunjukkan bahwa penduduk lansia di Indonesia adalah sebesar 8,69% dari populasi penduduk, angka ini meningkat dimana pada data susenas 2014 jumlah lansia di Indonesia adalah 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia. Persentase lansia perempuan pada tahun 2016 sebesar 9,20 persen sedangkan persentase lansia laki-laki sebesar 8,19 persen. Rasio ketergantungan penduduk lansia Indonesia pada tahun 2016 sebesar 13,65. (BPS : Statistik Penduduk Lanjut Usia 2016).

Meningkatnya jumlah lanjut usia yang terjadi di Indonesia ini berkaitan dengan peningkatan angka harapan hidup yang dipengaruhi oleh membaiknya layanan kesehatan dan naiknya derajat kesejahteraan (Kompas.com). Harapan hidup yang bertambah tinggi pada lanjut usia di Indonesia menandakan bahwa lansia memiliki motivasi hidup yang lebih panjang yang bisa diidentifikasi dengan adanya kepuasan hidup pada diri lansia.

Kepuasan hidup merupakan bagian dari *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif individu yang berupa indikator puas atau tidaknya seseorang terhadap kehidupannya. Diener (2000) mendefinisikan *subjective well-being* yang mengarah pada kepuasan hidup sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi kognitif dan afektif mengarah pada penilaian kognitif dan afektif

tentang kepuasan hidup seseorang (dikutip dari Telaumbanua, 2016). Diener (1984) juga mengungkapkan bahwa *subjective well-being* mencakup tiga dimensi yakni kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif dan afek negatif (dikutip dari Telaumbanua, 2016).

Banyak sekali faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang. Salah satunya adalah faktor kesehatan. Dalam hal ini kesehatan fisik umumnya menjadi indeks dalam pengukuran kesejahteraan (*well-being*) individu dimana dapat disimulasikan bahwa semakin sehat seseorang secara fisik maka terdapat pula pola pikir individu bahwa mereka sehat secara psikis, hal inilah yang dapat menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang akan menunjang kesejahteraan lain dalam artian menumbuhkan kepuasan hidup yang tinggi (dikutip dari Amalia, 2017).

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Bourne et. al (2010) yang melakukan studi pada penduduk laki-laki di Jamaika menunjukkan bahwa *happiness* atau kebahagiaan bergantung pada perasaan seseorang akan kesehatannya. Hasil yang didapat adalah semakin seseorang memandang positif keadaan kesehatannya, maka mereka akan semakin merasakan kebahagiaan yang berdampak kepuasan hidup mereka (dikutip dari Amalia, 2017).

Kesehatan yang mampu berdampak pada kepuasan hidup yang tinggi bagi lansia bukan hanya tentang kesehatan fisik saja, melainkan juga tentang kesehatan psikis yang identik dengan hal-hal seperti spiritualitas atau religiusitas. Dalam hal ini usia tua menjadikan manusia atau individu semakin lemah dan tak mampu sehingga cenderung memicu bagi banyak orang untuk menilik kembali akar spiritualitas mereka, atau sebaliknya

justru mengabaikannya (Bourke, 2012).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Koenig, Smiley dan Gonzales dalam Santrock (2006) juga menyatakan bahwa praktisi religius dan perasaan religius berhubungan dengan *sense of well being* (Asih et. al, 2015).

Kecenderungan hidup sehat atau perilaku hidup sehat oleh lansia penting menjadi kebiasaan bagi lansia demi mencapai kepuasan hidup yang tinggi. Lansia yang memiliki kecenderungan hidup sehat atau melakukan perilaku hidup sehat tentu akan lebih baik dari pada lansia yang tidak memiliki kecenderungan hidup sehat. Karena apabila lansia merasa sehat dan memiliki keadaan yang sehat baik fisik maupun psikis, diharapkan ia dapat melakukan aktivitas dengan maksimal dan penuh semangat sehingga memiliki kepuasan hidup yang maksimal karena aktivitas yang maksimal tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu dengan analisis data sekunder (*secondary data analysis*). Objek penelitian dalam penelitian ini adalah data survei dari IFLS (*Indonesia Family Life Survey*) 5. Responden dalam penelitian ini adalah lansia dengan kategori umur 60 tahun ke atas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecenderungan hidup sehat lansia dan variabel terikatnya adalah tingkat kepuasan hidup (*subjective well being*) lansia. Kecenderungan hidup sehat dalam penelitian ini dilihat dari beberapa aspek yaitu kualitas tidur, meminum obat sesuai dosis dan pada waktu yang tepat, konsumsi vitamin, posyandu lansia, pemeriksaan kesehatan umum, konsumsi sayuran hijau, minum susu, olahraga, religiusitas, pertemuan masyarakat, dan arisan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda

menggunakan R-Studio versi 3.4.3. Analisis regresi ini digunakan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat yang digunakan oleh peneliti.

HASIL

Nilai koefisien regresi pada hasil regresi dengan angka positif memiliki arti sebagai variabel untuk menaikkan kepuasan hidup lansia, sedangkan nilai koefisien regresi dengan angka negatif memiliki arti sebaliknya. Kode bintang pada hasil regresi menunjukkan signifikansi variabel bebas dimana semakin banyak kode bintang muncul, maka variabel tersebut berpengaruh semakin signifikan. Variabel juga dapat dikatakan memiliki pengaruh yang signifikan jika variabel tersebut memiliki besarnya *p-value* dari uji t lebih kecil dari $\alpha=0.05$ atau dengan kata lain variabel memiliki taraf signifikansi kurang dari sama dengan 5 persen.

Berikut hasil dari analisis regresi linier berganda yang dilakukan peneliti :

Tabel 1 : Analisis Regresi Linier Berganda dengan R-Studio versi 3.4.3

	Estimate	Pr(> t)
(Intercept)	2.237946	< 2e-16 ***
Age	- 0.005368	0.881271
Kualitas Tidur	0.087492	0.000377 ***
Minum Obat Tepat	0.129029	0.009845 **
Konsumsi Vitamin	0.100608	0.162298
Posyandu Lansia	0.087447	0.238796
Pemeriksaan Kesehatan Umum	0.145558	0.028122 *
Konsumsi Sayuran Hijau	0.124532	0.045218 *
Minum Susu	0.062043	0.168859
Olahraga	- 0.046656	0.330410
Religiusitas	0.028879	0.410577
Pertemuan Masyarakat	- 0.065204	0.117083
Arisan	0.151750	0.000846 ***

Coefficients :

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa lima variabel yang berpengaruh signifikan dapat menaikkan kepuasan hidup lansia adalah variabel kualitas tidur dengan pengaruh sebesar 8,7%, variabel

minum obat sesuai dosis dan waktu yang tepat dengan pengaruh sebesar 12,9%, variabel pemeriksaan kesehatan dengan pengaruh sebesar 14,5%, variabel konsumsi sayuran hijau dengan pengaruh sebesar 12,4%, dan variabel arisan dengan pengaruh sebesar 15,1%. Kemudian variabel yang tidak berpengaruh signifikan namun dapat menaikkan kepuasan hidup lansia adalah variabel konsumsi vitamin dengan pengaruh sebesar 10%, variabel posyandu lansia dengan pengaruh sebesar 8,7%, variabel minum susu dengan pengaruh sebesar 6,2%, dan variabel religiusitas dengan pengaruh sebesar 2,8%. Sementara itu variabel yang tidak berpengaruh signifikan namun dapat menurunkan kepuasan hidup lansia adalah variabel olahraga dengan pengaruh sebesar 4,6% dan variabel pertemuan masyarakat dengan pengaruh sebesar 6,5%.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kepuasan Hidup Lansia

Hasil yang didapat oleh peneliti adalah variabel kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup lansia dimana besarnya *p-value* dari uji t lebih kecil dari $\alpha=0.05$ yaitu sebesar 0,000377. Kemudian dilihat dari jumlah kode bintang pada variabel kualitas tidur lansia yaitu sebanyak tiga bintang memiliki arti bahwa signifikansi pada taraf nyata variabel kualitas tidur pada responden lansia adalah sebesar 0,1 persen. Artinya, hasil ini dapat diyakini benar sebesar 99,9 persen dan hasil ini memiliki kesempatan untuk salah sebesar 0,1 persen. Jika dilihat dari nilai estimate yang dihasilkan yaitu sebesar 0,087492 yang memiliki arah positif, maka memiliki arti bahwa setiap satu peningkatan variabel

kualitas tidur pada responden lansia akan menaikkan sebesar 0,087492 pada variabel kepuasan hidup responden lansia. Artinya, tingkat kualitas tidur pada responden lansia yang semakin baik memprediksikan sebesar 8,7 persen untuk menaikkan kepuasan hidup lansia.

Hasil yang didapat oleh peneliti bahwa kualitas tidur lansia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup lansia dan pengaruhnya bersifat positif sejalan dengan pernyataan bahwa tidur cukup menjadi bagian dari *health behaviour* (perilaku hidup sehat) sangat penting untuk diperhatikan oleh semua orang tak terkecuali lansia (Taylor et. al, 2009). Karena dengan menjaga kualitas tidur, responden lansia akan memiliki tubuh yang lebih sehat sehingga berdampak pada kepuasan hidup yang tinggi.

2. Pengaruh Minum Obat Sesuai dengan Dosis dan Waktu yang Tepat terhadap Kepuasan Hidup Lansia

Hasil yang didapat oleh peneliti adalah variabel minum obat sesuai dosis dan waktu yang tepat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup lansia dimana besarnya *p-value* dari uji t pada variabel minum obat sesuai dosis dan waktu yang tepat lebih kecil dari $\alpha=0.05$ yaitu sebesar 0,009845. Kemudian dilihat dari jumlah kode bintang pada variabel minum obat sesuai dosis dan waktu yang tepat yaitu sebanyak dua bintang memiliki arti bahwa signifikansi pada taraf nyata variabel tersebut adalah sebesar 1 persen. Artinya, hasil ini dapat diyakini benar sebesar 99 persen dan hasil ini memiliki kesempatan untuk salah sebesar 1 persen.

Jika dilihat dari nilai estimate yang dihasilkan yaitu sebesar 0,129029 yang memiliki arah positif, maka memiliki arti bahwa setiap satu peningkatan variabel minum obat sesuai dosis dan waktu yang tepat pada lansia akan menaikkan sebesar 0,129029 pada variabel kepuasan hidup lansia. Artinya, semakin lansia minum obat sesuai dosis dan waktu yang tepat memprediksikan sebesar 12,9 persen untuk menaikkan kepuasan hidup lansia.

Hasil yang didapat oleh peneliti bahwa meminum obat dengan dosis dan waktu yang tepat mempengaruhi kepuasan hidup lansia secara signifikan dan memiliki pengaruh yang bersifat positif ini sejalan dengan pernyataan dari Hardiwinoto & Setiabudhi (1999) bahwa menggunakan obat-obatan sesuai dosis dan waktu yang tepat adalah

bagian dari perilaku hidup sehat lansia yang mampu mempengaruhi kepuasan hidup lansia (dikutip dari Purwadi, 2006).

3. Pengaruh Konsumsi Vitamin terhadap Kepuasan Hidup Lansia

Hasil yang didapat oleh peneliti adalah variabel konsumsi vitamin memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup lansia dimana besarnya *p-value* dari uji t pada variabel konsumsi vitamin responden lansia lebih besar dari $\alpha=0.05$ yaitu sebesar 0,162298. Kemudian dilihat dari jumlah kode bintang pada variabel konsumsi vitamin pada responden lansia yaitu tidak ada tanda bintang memiliki arti bahwa signifikansi pada taraf nyata variabel tersebut adalah lebih dari 10 persen. Artinya, hasil ini dapat diyakini benar sebesar kurang dari 90 persen dan hasil ini memiliki

kesempatan untuk salah sebesar lebih dari 10 persen. Jika dilihat dari nilai estimate yang dihasilkan yaitu sebesar 0,100608 yang memiliki arah positif, maka memiliki arti bahwa setiap satu peningkatan variabel konsumsi vitamin pada lansia akan menaikkan sebesar 0,100608 pada variabel kepuasan hidup lansia. Artinya, semakin banyak lansia mengkonsumsi vitamin memprediksikan sebesar 10 persen untuk menaikkan kepuasan hidup lansia.

Hasil yang didapat oleh peneliti bahwa konsumsi vitamin oleh lansia tidak mempengaruhi kepuasan hidup lansia secara signifikan dan memiliki pengaruh yang bersifat positif ini tidak sejalan dengan pernyataan bahwa beberapa lansia tidak mampu memakan buah atau sayuran secara langsung untuk mendapat vitamin alami, maka dari itu mereka harus

mengonsumsi vitamin untuk meningkatkan kesehatan mereka agar berdampak pada kepuasan hidup mereka. (Tim Redaksi, 2010).

4. Pengaruh Posyandu Lansia terhadap Kepuasan Hidup Lansia

Hasil yang didapat oleh peneliti adalah variabel posyandu lansia memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup lansia dimana besarnya *p-value* dari uji t pada variabel posyandu lansia lebih besar dari $\alpha=0.05$ yaitu sebesar 0,238796. Kemudian dilihat dari jumlah kode bintang pada variabel posyandu lansia yaitu tidak ada tanda bintang memiliki arti bahwa signifikansi pada taraf nyata variabel tersebut adalah lebih dari 10 persen. Artinya, hasil ini dapat diyakini benar sebesar kurang dari 90 persen dan hasil ini memiliki kesempatan untuk salah sebesar lebih dari 10 persen.

Jika dilihat dari nilai estimate yang dihasilkan yaitu sebesar 0,087447 yang memiliki arah positif, maka memiliki arti bahwa setiap satu peningkatan variabel posyandu lansia pada responden lansia akan menaikkan sebesar 0,087447 pada variabel kepuasan hidup pada responden lansia. Artinya, semakin banyak lansia mengikuti kegiatan-kegiatan di posyandu lansia memprediksikan sebesar 8,7 persen untuk menaikkan kepuasan hidup lansia.

Hasil yang didapat oleh peneliti bahwa keikutsertaan lansia dalam posyandu lansia tidak mempengaruhi kepuasan hidup lansia secara signifikan dan memiliki pengaruh yang bersifat positif ini tidak sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Hennywati (2008) bahwa posyandu lansia penting untuk diikuti

oleh lansia karena posyandu lansia merupakan salah satu kegiatan masyarakat yang menghimpun para lansia agar tetap sehat jasmani maupun rohani dalam rangka peningkatan kualitas hidupnya (dikutip dari Latifah, 2013).

5. Pengaruh Pemeriksaan Kesehatan Umum terhadap Kepuasan Hidup Lansia

Hasil yang didapat oleh peneliti adalah variabel pemeriksaan kesehatan umum memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup lansia dimana besarnya *p-value* dari uji *t* pada variabel pemeriksaan kesehatan umum pada lansia lebih kecil dari $\alpha=0.05$ yaitu sebesar 0,028122. Kemudian dilihat dari jumlah kode bintang pada variabel pemeriksaan kesehatan umum yaitu sebanyak satu bintang memiliki arti bahwa signifikansi pada taraf

nyata variabel tersebut adalah sebesar 5 persen. Artinya, hasil ini dapat diyakini benar sebesar 95 persen dan hasil ini memiliki kesempatan untuk salah sebesar 5 persen. Jika dilihat dari nilai estimate yang dihasilkan yaitu sebesar 0,145558 yang memiliki arah positif, maka memiliki arti bahwa setiap satu peningkatan variabel pemeriksaan kesehatan umum pada lansia akan menaikkan sebesar 0,145558 pada variabel kepuasan hidup lansia. Artinya, lansia yang memiliki kebiasaan melakukan pemeriksaan kesehatan umum secara rutin memprediksikan sebesar 14,5 persen untuk menaikkan kepuasan hidup lansia.

Hasil yang didapat oleh peneliti bahwa pemeriksaan kesehatan umum oleh lansia mempengaruhi kepuasan hidup lansia secara signifikan dan memiliki pengaruh yang bersifat

positif ini sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh (Bourke, 2012) bahwa melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur penting untuk dilakukan lansia sehingga lansia dapat beraktivitas sesuai dengan kesehatannya.

6. Pengaruh Konsumsi Sayuran Hijau terhadap Kepuasan Hidup Lansia

Hasil yang didapat oleh peneliti adalah variabel konsumsi sayuran hijau memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup lansia dimana besarnya *p-value* dari uji t pada variabel konsumsi sayuran hijau lebih kecil dari $\alpha=0.05$ yaitu sebesar 0,045218. Kemudian dilihat dari jumlah kode bintang pada variabel konsumsi sayuran hijau yaitu sebanyak satu bintang memiliki arti bahwa signifikansi pada taraf nyata variabel tersebut adalah sebesar 5 persen. Artinya, hasil ini dapat

diyakini benar sebesar 95 persen dan hasil ini memiliki kesempatan untuk salah sebesar 5 persen. Jika dilihat dari nilai estimate yang dihasilkan yaitu sebesar 0,124532 yang memiliki arah positif, maka memiliki arti bahwa setiap satu peningkatan variabel konsumsi sayuran hijau pada lansia akan menaikkan sebesar 0,124532 pada variabel kepuasan hidup lansia. Artinya, semakin sering lansia mengkonsumsi sayuran hijau memprediksikan sebesar 12,4 persen untuk menaikkan kepuasan hidup lansia.

Hasil yang didapat oleh peneliti bahwa konsumsi sayuran hijau oleh lansia mempengaruhi kepuasan hidup lansia secara signifikan dan memiliki pengaruh yang bersifat positif sejalan dengan pernyataan dari laman *Boldsky* bahwa sayuran hijau baik untuk dikonsumsi karena memiliki banyak

manfaat bagi kesehatan tubuh manusia (Liputan6.com). Dalam hal ini manfaat dari sayuran hijau yang mampu meningkatkan kesehatan akan berdampak pada peningkatan kepuasan hidup atau dengan kata lain lansia yang mengkonsumsi sayuran hijau dan memiliki fisik yang sehat akan mengalami peningkatan kepuasan hidup.

7. Pengaruh Minum Susu terhadap Kepuasan Hidup Lansia

Hasil yang didapat oleh peneliti adalah variabel minum susu memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup lansia dimana besarnya *p-value* dari uji t pada variabel minum susu lebih besar dari $\alpha=0.05$ yaitu sebesar 0.168859. Kemudian dilihat dari jumlah kode bintang pada variabel minum susu responden lansia yaitu tidak ada tanda bintang memiliki arti bahwa

signifikansi pada taraf nyata variabel tersebut adalah lebih dari 10 persen. Artinya, hasil ini dapat diyakini benar sebesar kurang dari 90 persen dan hasil ini memiliki kesempatan untuk salah sebesar lebih dari 10 persen. Jika dilihat dari nilai estimate yang dihasilkan yaitu sebesar 0.062043 yang memiliki arah positif, maka memiliki arti bahwa setiap satu peningkatan variabel minum susu pada responden lansia akan menaikkan sebesar 0.062043 pada variabel kepuasan hidup pada responden lansia. Artinya, semakin lansia memiliki kebiasaan minum susu yang rutin memprediksikan sebesar 6,2 persen untuk menaikkan kepuasan hidup lansia di Indonesia.

Hasil yang didapat oleh peneliti bahwa minum susu pada lansia tidak mempengaruhi kepuasan hidup lansia secara signifikan dan memiliki

pengaruh yang bersifat positif ini tidak sejalan dengan pernyataan bahwa lansia perlu mengonsumsi minuman dengan kadar kalsium tinggi seperti susu. Dalam hal ini tidak dapat dipungkiri akibat penuaan maka kinerja tulang lansia juga semakin menurun sehingga kepuasan hidup pun akan menurun karena lansia tidak pada melakukan aktivitas-aktivitas tertentu yang disukainya. Konsumsi minuman yang mengandung kalsium tinggi menjadi sangat penting bagi lansia.

8. Pengaruh Olahraga terhadap Kepuasan Hidup Lansia

Hasil yang didapat oleh peneliti adalah variabel olahraga memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup lansia dimana besarnya *p-value* dari uji t pada variabel olahraga responden lansia yang lebih besar dari $\alpha=0.05$

yaitu sebesar 0.330410. Kemudian dilihat dari jumlah kode bintang pada variabel olahraga yaitu tidak ada tanda bintang memiliki arti bahwa signifikansi pada taraf nyata variabel tersebut adalah lebih dari 10 persen. Artinya, hasil ini dapat diyakini benar sebesar kurang dari 90 persen dan hasil ini memiliki kesempatan untuk salah sebesar lebih dari 10 persen. Jika dilihat dari nilai estimate yang dihasilkan yaitu sebesar 0.046656 yang memiliki arah negatif, maka memiliki arti bahwa setiap satu peningkatan variabel olahraga pada responden lansia akan menurunkan sebesar 0.046656 pada variabel kepuasan hidup pada responden lansia. Artinya, semakin lansia memiliki kebiasaan olahraga yang rutin justru memprediksikan sebesar 4,6 persen untuk menurunkan kepuasan hidup lansia di Indonesia.

Hasil yang didapat oleh peneliti bahwa olahraga tidak mempengaruhi kepuasan hidup lansia secara signifikan dan memiliki pengaruh yang bersifat negatif ini tidak sejalan dengan pernyataan dari Hardiwinoto & Setiabudhi (1999) bahwa melakukan olahraga yang teratur adalah bagian dari perilaku hidup sehat lansia (dikutip dari Purwadi, 2006) yang dapat meningkatkan kepuasan hidup. Kemudian hasil tersebut pun tidak sejalan dengan pendapat dari White (2012) bahwa lansia membutuhkan olahraga dan perlu melakukannya untuk mendapat kesehatan fisik yang dapat berpengaruh positif bagi hidupnya.

9. Pengaruh Religiusitas terhadap Kepuasan Hidup Lansia

Hasil yang didapat oleh peneliti adalah variabel religiusitas memiliki pengaruh yang tidak signifikan

terhadap tingkat kepuasan hidup lansia dimana besarnya *p-value* dari uji t pada variabel religiusitas responden lansia yang lebih besar dari $\alpha=0.05$ yaitu sebesar 0.410577. Kemudian dilihat dari jumlah kode bintang pada variabel religiusitas responden lansia yaitu tidak ada tanda bintang memiliki arti bahwa signifikansi pada taraf nyata variabel tersebut adalah lebih dari 10 persen. Artinya, hasil ini dapat diyakini benar sebesar kurang dari 90 persen dan hasil ini memiliki kesempatan untuk salah sebesar lebih dari 10 persen. Jika dilihat dari nilai estimate yang dihasilkan yaitu sebesar 0.028879 yang memiliki arah positif, maka memiliki arti bahwa setiap satu peningkatan variabel religiusitas pada responden lansia akan menaikkan sebesar 0.028879 pada variabel kepuasan hidup lansia. Artinya, semakin lansia memiliki religiusitas

yang tinggi atau ketaatan yang tinggi memprediksikan sebesar 2,8 persen untuk menaikkan kepuasan hidup lansia di Indonesia.

Hasil yang didapat oleh peneliti bahwa religiusitas pada lansia tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup lansia tidak sejalan dengan pernyataan dari Bourke (2012) bahwa usia tua menjadikan manusia cenderung memicu orang untuk menilik kembali akar spiritualitas mereka. Bourke (2012) juga mengungkapkan penelitian membuktikan bahwa orang-orang yang memiliki hubungan spiritual dan kepercayaan yang kuat cenderung mampu mengatasi masalah psikologis dan fisik yang mereka alami. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Koenig, Smiley dan Gonzales dalam Santrock (2006) yang juga menyatakan bahwa praktisi religius

dan perasaan religius berhubungan dengan *sense of well being* , terutama pada wanita dan individu berusia di atas 75 tahun (Asih et.al, 2015).

10. Pengaruh Pertemuan Masyarakat terhadap Kepuasan Hidup Lansia

Hasil yang didapat oleh peneliti adalah variabel pertemuan masyarakat memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup lansia dimana besarnya *p-value* dari uji t pada variabel pertemuan masyarakat responden lansia yang lebih besar dari $\alpha=0.05$ yaitu sebesar 0.117083. Kemudian dilihat dari jumlah kode bintang pada variabel pertemuan masyarakat responden lansia yaitu tidak ada tanda bintang memiliki arti bahwa signifikansi pada taraf nyata variabel tersebut adalah lebih dari 10 persen. Artinya, hasil ini dapat diyakini benar sebesar kurang dari 90 persen dan hasil ini memiliki

kesempatan untuk salah sebesar lebih dari 10 persen. Jika dilihat dari nilai estimate yang dihasilkan yaitu sebesar 0.065204 yang memiliki arah negatif, maka memiliki arti bahwa setiap satu peningkatan variabel pertemuan masyarakat pada responden lansia akan menurunkan sebesar 0.065204 pada variabel kepuasan hidup lansia. Artinya, semakin sering lansia melakukan pertemuan masyarakat memprediksikan sebesar 6,5 persen untuk menurunkan kepuasan hidup lansia di Indonesia.

Hasil yang didapat oleh peneliti bahwa mengikuti pertemuan masyarakat pada lansia tidak mempengaruhi kepuasan hidup lansia secara signifikan dan memiliki pengaruh yang bersifat negatif ini tidak sejalan dengan pernyataan dari Bourke (2012) bahwa di satu sisi, ada banyak lansia yang tetap aktif di

masyarakat, menjalani kehidupan yang penuh arti dan mengejar kepuasan. Dalam hal ini lansia menghindari keterasingan sosial.

11. Pengaruh Arisan terhadap Kepuasan Hidup Lansia

Hasil yang didapat oleh peneliti adalah variabel arisan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup lansia dimana besarnya *p-value* dari uji t pada variabel arisan responden lansia yang lebih kecil dari $\alpha=0.05$ yaitu sebesar 0.000846. Kemudian dilihat dari jumlah kode bintang pada variabel arisan responden lansia yaitu sebanyak tiga bintang memiliki arti bahwa signifikansi pada taraf nyata variabel arisan pada responden lansia adalah sebesar 0,1 persen. Artinya, hasil ini dapat diyakini benar sebesar 99,9 persen dan hasil ini memiliki kesempatan untuk salah sebesar 0,1

persen. Jika dilihat dari nilai estimate yang dihasilkan yaitu sebesar 0.151750 yang memiliki arah positif, maka memiliki arti bahwa setiap satu peningkatan variabel arisan pada responden lansia akan menaikkan sebesar 0.151750 pada variabel kepuasan hidup responden lansia. Artinya, semakin sering responden lansia melakukan kegiatan arisan memprediksikan sebesar 8,7 persen untuk menaikkan kepuasan hidup lansia di Indonesia.

Hasil yang didapat oleh peneliti bahwa arisan pada lansia mempengaruhi kepuasan hidup lansia secara signifikan dan memiliki pengaruh yang bersifat positif ini sejalan dengan pernyataan dari Hardiwinoto & Setiabudhi (1999) bahwa arisan merupakan aspek dalam kecenderungan hidup sehat sebagai penunjang kesehatan psikis. Arisan tak

hanya berkaitan dengan sosialisasi dan mempererat tali bersaudaraan tetapi juga sebagai kegiatan yang berkaitan dengan hiburan atau rekreasi. Arisan sebagai rekreasi adalah perilaku hidup sehat yang mampu meningkatkan kepuasan hidup (dikutip dari Purwadi, 2006).

KESIMPULAN

Hanya variabel kualitas tidur, minum obat sesuai dosis dan waktu yang tepat, pemeriksaan kesehatan umum, konsumsi sayuran hijau, dan arisan yang memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kepuasan hidup lansia. Sementara itu variabel lainnya seperti konsumsi vitamin, posyandu lansia, minum susu, olahraga, religiusitas, dan pertemuan masyarakat dalam penelitian ini tidak memiliki pengaruh yang signifikan dan beberapa justru memiliki pengaruh yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Sofa. (2017). Pengaruh Persepsi Kesehatan Terhadap Tingkat Kebahagiaan Pada Lansia. *Jurnal Psikovidya*. 21 (2) : 1-9
- Asih, Nadia S. et al. (2015). Hubungan antara Konsep Diri dan Religiusitas dengan Kepuasan Hidup pada Lansia di Desa Rendeng Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*. 4(1) : 28-39
- Asplund, Ragnar. (2009). Health of Elderly with Regard to Sleep and Nocturnal Micturition. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*. 10 : 98-104
- Bourke, Nancye. (2012). *Bahagia pada Masa Tua*. Yogyakarta : Penerbit Kanisus
- BPS. (2017). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2016*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Diunduh pada laman <http://bps.go.id>. Diakses pada tanggal 16 Februari 2018 pukul 02.21 WIB.
- Desiningrum, Dinie Ratri. (2016). Goal Orientation dan Subjective Well Being pada Lansia. *Jurnal Psikologi Undip*. 15(1): 43-55
- Etika, Nimas M. (2017). Apakah Lansia Masih Perlu Minum Susu ? Berapa Banyak yang Dibutuhkan ? Tersedia di : <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/lansia-butuh-minum-susu/> Diakses pada 26 Februari 2018 pukul 03.10
- IFLS. (2015). *IFLS 5*. RAND Corporation. Diunduh pada laman <https://www.rand.org/labor/FLS/IFLS.html>. Diakses pada tanggal 2 Agustus 2017 pukul 19.00 WIB.
- Indriana, Yendar. (2012). *Gerontologi dan Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kompas.com*. (2017). Tersedia di <http://lifestyle.kompas.com/read/2017/02/23/140000623/penduduk.r.i.menuju.menua>. Diakses pada 16 Februari 2018 pukul 02.12
- Latifah, Darti. (2013). *Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Aktif Mengikuti Posyandu Lansia dengan yang Tidak Aktif Mengikuti Posyandu Lansia di Desa Sirnobojo Kecamatan Pacitan*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Papalia, Diane E. & Feldman, Ruth D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika
- Purwadi, Imam I.B. (2006). Hubungan antara Kecenderungan Hidup Sehat dengan Kepuasan Hidup Lansia. *Jurnal Humanitas*. 3(2) :114-125
- Putri, Bella J. (2016). 7 Alasan Kenapa Anda Harus Konsumsi Sayuran Hijau Tiap Hari. Tersedia di : <http://health.liputan6.com/read/2556233/7-alasan-kenapa-anda-harus-konsumsi-sayur-hijau-tiap-hari>. Diakses pada 26 Februari 2018 pukul 03.00
- Taylor, Shelley E. et. al, (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta : Kencana
- Telaumbanua, Ratnasari V. (2016). *Perilaku Sehat dan Spiritualitas sebagai Prediktor Subjective Well-being pada Lansia*. Salatiga : Universitas Kristen Satyawacana
- Tim Redaksi. (2010). *Sehat dan Bugar di Usia Lanjut*. Yogyakarta : Banyu Media
- Weinhold, Diana. (2016). Smoking Status and Subjective Well-being. *University of Illinois, Chicago*. 2-16
- White, Kevin. (2012). *Pengantar Sosiologi Kesehatan dan Penyakit*. Jakarta : Rajawali Pers