

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Lanjut Usia**

##### **2.1.1 Definisi lansia**

Lanjut usia atau lansia merupakan proses akhir dari siklus hidup manusia. Usia lanjut merupakan peristiwa yang pasti dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang, dan tidak ada seorang pun yang dapat menghindari terjadinya hal tersebut. Lansia atau lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari kehidupannya (Indrayani & Ronoatmodjo, 2018).

Lanjut usia sebagai individu sama dengan klien yang digambarkan oleh Orem yaitu suatu unit yang menginginkan kemandirian dalam mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraannya. Menua bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu proses perubahan bertahap dan kumulatif yang menurunkan kemampuan tubuh untuk mengatasi rangsangan dari dalam tubuh dan dari luar tubuh (Purba *et al.*, 2022).

Menua atau menjadi tua merupakan suatu kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses penuaan adalah proses seumur hidup, dan tidak hanya dimulai pada titik tertentu, melainkan dimulai pada awal kehidupan. Penuaan merupakan suatu proses alami yang dialami manusia, artinya dalam hal ini manusia melalui tiga tahapan kehidupan, yaitu masa kanak-kanak, masa dewasa, dan usia tua (Kholifah, 2016).

### 2.1.2 Tipe lansia

Menurut Yulistanti *et al.*, (2023) tipe lansia dibedakan menjadi beberapa kelompok keaktifan menjadi 5 kelompok yaitu:

#### 1. Tipe Aktif dan Bijaksana

Lanjut usia yang mempunyai banyak pengalaman, mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman, aktif, ramah, tidak sombong, tidak angkuh, tidak pelit, dan dapat menjadi teladan bagi orang lain.

#### 2. Tipe Mandiri

Lansia yang suka mencari aktivitas berbeda, berhati-hati dalam segala hal yang dilakukan, serta suka bekerja dan berteman dengan orang lain.

#### 3. Tipe Tidak Puas

Lansia yang tidak puas dengan keadaannya saat ini yaitu lansia yang tidak mau menerima kondisinya sekarang, seperti tidak cantik lagi, tidak berkuasa lagi, tidak berdaya lagi, mudah marah, tidak sabaran, mudah tersinggung, sulit dilayani, dan sering mengeluh.

#### 4. Tipe Pasrah

Lansia yang menerima keadaan saat ini, berdoa dengan khusyuk, suka membantu, menunggu rejeki menghampiri, dan tidak memilih pekerjaan yang dilakukan.

#### 5. Tipe Bingung

Lansia yang sering tersentak dan mengalami kehilangan kepribadian cenderung menarik diri, memiliki harga diri yang rendah, tidak aktif, dan apatis.

### 2.1.3 Teori proses menua

Proses penuaan dijelaskan melalui berbagai teori yang dikembangkan berdasarkan data terbaru. Teori berdasarkan temuan data atau fakta tersebut berhubungan dengan arah kebijakan dan penanganan masalah yang muncul pada lanjut usia. Menurut Stanley (2010) dalam Gemini *et al.*, (2021) ada dua jenis teori proses menua, diantaranya:

#### 1. Teori Biologi

##### a. Teori genetik dan mutasi

Penuaan terjadi sebagai akibat dari perubahan biokimia yang diprogram oleh molekul DNA. Perubahan atau mutasi pada gen menyebabkan penurunan kemampuan sel dalam berfungsi. Mutasi genetik juga mempengaruhi penuaan. Gen yang bermutasi mengurangi umur, namun tidak semua gen yang bermutasi memperburuk kondisi manusia, dan beberapa gen bermanfaat dan menciptakan keragaman genetik. Konsep kunci dalam genetika dan penuaan mencakup konsep mulai dari pemendekan telomer hingga peran sel induk dalam proses penuaan. Penuaan seluler mengacu pada proses penurunan sel seiring waktu.

##### b. Teori imunologis

Respon imun yang tidak terdiferensiasi meningkat seiring bertambahnya usia. Mutasi berulang dapat menurunkan kemampuan sistem kekebalan tubuh untuk mengenali dirinya sendiri. Ketika mutasi merusak membran sel, sistem kekebalan tubuh tidak dapat mengenali dirinya sendiri dan sistem kekebalan tubuh hancur. Hal inilah yang mendasari meningkatnya penyakit autoimun pada lansia.

c. Teori stress

Teori stress menyatakan bahwa penuaan terjadi karena hilangnya sel-sel yang biasa digunakan tubuh. Regenerasi jaringan gagal menjaga kestabilan lingkungan internal, dan sel-sel tubuh melemah karena usaha dan stress yang berlebihan.

d. Teori radikal bebas

Radikal bebas dapat terbentuk di alam dan di dalam tubuh akibat proses metabolisme. Radikal bebas adalah atom atau molekul yang tidak stabil karena mempunyai elektron yang tidak berpasangan, dan sangat reaktif jika bergabung dengan atom atau molekul lain sehingga menyebabkan berbagai oksidasi bahan organik seperti karbohidrat dan protein. Radikal bebas menghambat regenerasi sel. Radiasi bebas dianggap sebagai penyebab penting kerusakan sel jamur. Teorinya adalah bahwa penuaan disebabkan oleh akumulasi kerusakan yang dapat diperbaiki.

e. Teori rantai silang

Teori ini menyatakan bahwa penuaan disebabkan oleh lemak, protein, karbohidrat, asam nukleat, atau molekul kolagen yang bereaksi dengan bahan kimia atau radiasi, yang mengubah fungsi jaringan dan menyebabkan perubahan pada membran sel, sehingga jaringan menjadi kaku dan kaku elastisitas, hilangnya elastisitas, dan hilangnya fungsi selama proses penuaan.

f. Teori menua akibat metabolisme

Penelitian pada hewan menunjukkan bahwa mengurangi asupan kalori justru dapat menekan pertumbuhan dan memperpanjang umur, sedangkan perubahan asupan kalori yang menyebabkan obesitas dapat memperpendek umur.

## 2. Teori Psikososial

### a. Teori penarikan diri/pelepasan

Teori ini diperkenalkan oleh Gummig dan Henry (1961). Teorinya beris tentang masyarakat dan individu selalu berusaha menjaga keseimbangan dan menghindari gangguan yang terjadi. Jadi, para lansia, dengan pelepasan bersama dan pelepasan yang diterima, bersiap untuk pelepasan terakhir – kematian (Stanley, 2010 dalam Gemini *et al.*, 2021).

### b. Teori aktivitas

Penuaan yang sukses bergantung pada kepuasan yang dirasakan lansia dalam melakukan dan mempertahankan aktivitasnya. Teori ini menyatakan bahwa lansia yang sukses adalah mereka yang aktif dan berpartisipasi dalam banyak kegiatan sosial (Stanley, 2010 dalam Gemini *et al.*, 2021).

### c. Teori interaksi sosial

Teori ini menjelaskan mengapa lansia berperilaku dalam situasi tertentu berdasarkan nilai-nilai yang ada di masyarakat. Kemampuan lansia untuk melanjutkan interaksi sosial merupakan kunci untuk mempertahankan status sosialnya (Stanley, 2010 dalam Gemini *et al.*, 2021).

### d. Teori kepribadian lanjut

Teori ini menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada lansia dipengaruhi oleh tipe personalitas yang dimiliki oleh lansia. Teori ini mengemukakan adanya kesinambungan dalam siklus kehidupan lansia. Pengalaman seseorang pada suatu saat merupakan gambarannya kelak pada saat ia menjadi lansia. Hal ini dapat dilihat dari gaya hidup, perilaku, dan harapan seseorang ternyata tidak berubah walaupun ia telah lanjut usia (Stanley, 2010 dalam Gemini *et al.*, 2021).

e. Teori perkembangan

Teori perkembangan menjelaskan bagaimana proses bertambahnya usia merupakan sebuah tantangan yang dihadapi dan bagaimana cara orang lanjut usia merespons berbagai tantangan yang dapat bersifat positif atau negatif (Stanley, 2010 dalam Gemini *et al.*, 2021).

#### 2.1.4 Ciri-ciri lansia

Lansia memiliki banyak ciri yang melekat pada fisik, psikis dan social. Menurut (Kholifah, 2016), ada 4 ciri-ciri lansia adalah sebagai berikut:

1. Lansia merupakan periode kemunduran

Kemunduran yang terjadi pada lansia antara lain disebabkan oleh faktor fisik dan psikis. Motivasi memegang peranan penting terhadap menurunnya aktivitas pada lansia. Misalnya lansia yang memiliki motivasi beraktivitas yang rendah cenderung lebih cepat kehilangan kekuatan fisiknya, namun ada pula lansia yang memiliki motivasi lebih besar sehingga kekuatan fisiknya menurun lebih lambat.

2. Lansia memiliki status kelompok minoritas

Kondisi ini merupakan akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan yang dihadapi lansia yang diperkuat dengan opini yang kurang baik. Misalnya, lansia suka mempertahankan pendapatnya sehingga menimbulkan sikap sosial negatif di masyarakat, namun ada pula lansia yang lebih toleran terhadap orang lain. Sikap sosial masyarakat menjadi negatif menjadi positif.

3. Lansia membutuhkan perubahan peran

Perubahan peran ini terjadi ketika lansia mulai mengalami kemunduran di semua lini. Perubahan peran lansia harus didasarkan pada aspirasi mereka sendiri dan bukan pada tekanan lingkungan. Misalnya, jika ada orang lanjut usia yang

menduduki jabatan sosial di masyarakat sebagai ketua RW, maka masyarakat tidak boleh mencopot orang tua tersebut dari jabatan ketua RW berdasarkan usia.

#### 4. Penyesuaian yang buruk pada lansia

Ketika lansia diperlakukan dengan buruk, mereka mengembangkan konsep diri yang buruk dan cenderung menunjukkan perilaku yang buruk. Akibat perlakuan buruk tersebut, kemampuan beradaptasi lansia pun menurun. Contohnya: lansia yang tinggal bersama keluarganya seringkali tidak dilibatkan dalam pengambilan keputusan karena dianggap memiliki cara berpikir yang ketinggalan jaman, sehingga membuat mereka menarik diri dari lingkungannya, mudah tersinggung, bahkan egois.

#### 2.1.5 Karakteristik lansia

Terdapat beberapa kategori yang menjelaskan karakteristik lansia. Menurut Gemini *et al.*, (2021) lansia memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Berusia 60 tahun ke atas (bersadarkan pasal 1 ayat (2) UU No.13 tentang kesehatan).
2. Kebutuhan dan masalah bervariasi mulai dari sehat sampai, kebutuhan bio-psiko-sosial dan spiritual, dan dari kondisi adaptif hingga maladaptif.
3. Lingkungan dan tempat tinggal yang beragam.

#### 2.1.6 Perubahan yang terjadi pada lansia

Perubahan yang terjadi pada lansia merupakan suatu proses yang tidak bisa dihindari dan merupakan keadaan yang pasti terjadi. Dalam hal ini banyak terjadi perubahan, antara lain perubahan fisik dan fungsional, perubahan fungsi kognitif, perubahan psikososial, spiritual, serta dampak penurunan (Gemini *et al.*, 2021).

## 1. Perubahan fisik

Seiring bertambahnya usia, penampilan seseorang berubah dan fungsi fisiknya menurun. Umumnya perubahan yang terjadi bersifat biologis, antara lain kulit kendur, kerutan wajah, penurunan penglihatan, uban, gigi patah dan rapuh, mudah rontok dan lelah, nafsu makan berkurang, nyeri sendi, dan lain-lain sebagai gejala penurunan fisik. Tubuh akan menjadi kaku, pola tidur tidak teratur dan berubah-ubah (Gemini *et al.*, 2021).

### a. Perubahan pada sel

Lanjut usia umumnya mengalami penurunan dan perubahan sel, sel menjadi lebih besar, cairan tubuh berkurang dan mekanisme perbaikan sel melambat, sehingga ketika sakit, proses saat mengalami masa penyembuhannya memakan waktu lebih lama, dan otak kehilangan 5-10% beratnya saat mengalami atrofi yang parah dan lekukan otak menjadi lebih lebar dan dangkal (Wahjudi, 2008 dalam Gemini *et al.*, 2021).

### b. Perubahan sistem pernafasan

Seiring bertambahnya usia, jumlah kantung udara (alveoli) pada lansia semakin berkurang dibandingkan pada saat usia dewasa. Ketika otot pernafasan menjadi kaku dan kehilangan kekuatannya, jumlah udara yang dihirup berkurang dan pernafasan menjadi cepat dan dangkal. Aktivitas paru-paru (ekspansi dan kontraksi) menurun sehingga mengurangi jumlah udara pernafasan yang masuk ke paru-paru. Jika pada saat sedang bernapas dengan tenang, volumenya sekitar 500 ml. Gangguan pernafasan yang dapat terjadi pada lansia antara lain pneumonia, tuberkulosis, bronkitis, emfisema,

dan menurunnya daya tahan paru sehingga membuat lansia lebih mudah terserang berbagai penyakit paru dan pernafasan (Yulistanti *et al.*, 2023).

c. Perubahan sistem pendengaran

Gangguan pendengaran disebabkan oleh hilangnya pendengaran pada telinga bagian dalam. Gangguan pendengaran pada lansia diakibatkan oleh degenerasi primer organ corti berupa hilangnya sel saraf epitel yang dimulai setelah usia paruh baya. Masalah kesehatan yang umum terjadi adalah gangguan pendengaran (presbikusis), hilangnya pendengaran (kekuatan) pada telinga bagian dalam, dan hilangnya suara, terutama suara bernada tinggi, suara tidak jelas, dan kesulitan memahami pembicaraan (Yulistanti *et al.*, 2023).

d. Perubahan sistem penglihatan

Penglihatan pada lansia akan mengalami penurunan yang disebabkan oleh penurunan penglihatan atau degenerasi jaringan bola mata. Perubahan kemampuan ini berhubungan dengan perubahan struktur jaringan mata, termasuk perubahan pada lensa, iris, pupil, vitreous, dan retina. Masalah kesehatan umum pada orang dewasa yang lebih tua termasuk perkembangan multiple sclerosis dan hilangnya respons pupil terhadap cahaya, lensa menjadi kabur, adaptasi yang lambat terhadap kegelapan, kesulitan melihat dalam cahaya redup, dan hilangnya akomodasi visual, dan penurunan bidang penglihatan, ketajaman penglihatan dan lapang pandang berkurang (Yulistanti *et al.*, 2023).

e. Perubahan sistem kardiovaskuler

Memburuknya sistem kardiovaskular pada lansia menimbulkan banyak masalah, antara lain penebalan dan pengerasan katup jantung, penurunan elastisitas dinding aorta, penurunan curah jantung, penurunan elastisitas pembuluh darah, dan penurunan fungsi jantung. Pembuluh darah. Jantung rentan terhadap dehidrasi dan pendarahan, dan stagnasi pembuluh darah meningkatkan tekanan darah perifer meningkat (Yulistanti *et al.*, 2023).

f. Perubahan sistem pengeturan suhu tubuh

Saat mengatur suhu tubuh, hipotalamus bertindak sebagai termostat. Dengan kata lain, ketika ada suhu tertentu maka suhu tubuh menurun. Oleh karena itu, dalam hal ini, perubahan mungkin terjadi di hipotalamus (Gemini *et al.*, 2021).

g. Perubahan sistem persyarafan

Perubahan pada sistem saraf termasuk penurunan rangsangan saraf yang terjadi pada lansia. Perubahan yang terjadi antara lain penurunan berat otak sebesar 10-20%, penyusutan saraf sensorik, gangguan daya ingat, penurunan kepekaan terhadap sentuhan, dan penurunan waktu reaksi (Gemini *et al.*, 2021).

h. Perubahan sistem pencernaan

Sistem pencernaan lansia memburuk dan hilangnya opioid endogen serta aktivitas kolesistokinin yang berlebihan mengubah kapasitas pencernaan dan penyerapan, yang dapat menyebabkan anoreksia. Perubahan atrofi juga terjadi pada selaput lendir, kelenjar, dan otot pencernaan. Berbagai perubahan morfologi tidak hanya menyebabkan perubahan fungsional tetapi

juga perubahan patologis seperti masalah pengunyahan dan menelan, perubahan nafsu makan, dan berbagai penyakit. Gangguan kesehatan yang dapat terjadi pada sistem pencernaan antara lain gigi tanggal, hilangnya rasa, asam lambung, penurunan rasa lapar dan penurunan gerak peristaltik hingga konstipasi dan penurunan penyerapan (Yulistanti *et al.*, 2023).

i. Perubahan sistem reproduksi

Lansia mengalami perubahan pada sistem reproduksi dan aktivitas seksualnya, hal tersebut merupakan proses alami penuaan fisiologis pada lansia. Permasalahan reproduksi yang terjadi pada lansia antara lain penipisan dan pengeringan mukosa vagina, penyusutan indung telur dan rahim, atrofi payudara, testis yang berangsur-angsur mengecil namun masih bisa diproduksi, dan hasrat seksual yang terus berlanjut bahkan setelah usia 70 tahun (Yulistanti *et al.*, 2023).

j. Perubahan sistem perkemihan

Lansia pasti akan memiliki masalah dengan sistem saluran kemihnya. Fungsi sistem saluran kemih adalah menyaring zat-zat dalam darah yang bersifat racun bagi tubuh, mengeluarkan cairan dari tubuh yang mengandung produk limbah dan racun, serta memberikan homeostatis kadar air dan elektrolit tubuh. Beberapa gangguan sistem perkemihan yang biasa terjadi pada lansia adalah penyusutan ginjal, penurunan aliran darah ke ginjal, dan penurunan fungsi tubulus (Gemini *et al.*, 2021).

k. Perubahan sistem endokrin

Fungsi endokrin mengacu pada organ yang mengeluarkan hormon. Sistem endokrin biasanya terganggu selama proses penuaan. Akibatnya,

metabolisme sel dan kemampuan tubuh untuk mengatasi stres terpengaruh. Masalah lain yang terjadi adalah penurunan produksi hampir seluruh hormon, penurunan ACTH, TSH, FSH, LH, penurunan aktivitas tiroid, penurunan produksi aldosteron, penurunan sekresi hormon gonad seperti progesteron, estrogen, dan aldosteron (Yulistanti *et al.*, 2023).

#### l. Perubahan sistem integumen

Penurunan fungsi integumen terjadi karena dua faktor: fenomena ilmiah seperti genetika, hormon, dan malnutrisi, serta fenomena photoaging lingkungan. Permasalahan yang muncul antara lain kulit keriput, kulit kusam, penipisan kulit kepala dan rambut akibat hilangnya jaringan lemak, terlihat bercak coklat akibat pigmentasi pada permukaan kulit, dan menurunnya fungsi kelenjar keringat (Yulistanti *et al.*, 2023).

#### m. Perubahan sistem muskuloskeletal

Secara umum, fleksibilitas muskuloskeletal, kekuatan otot, dan daya tahan menurun pada lansia. Kemunduran muskuloskeletal pada lansia dapat diperburuk oleh penyakit seperti osteoarthritis, rematik, dan penyakit yang umumnya menyerang sistem muskuloskeletal. Masalah yang dihadapi oleh orang lanjut usia adalah tulang mereka menjadi rapuh, sehingga berisiko mengalami patah tulang, kifosis, persendian yang besar dan kaku, serta keterbatasan pada pinggul, lutut, dan pergelangan tangan (Yulistanti *et al.*, 2023).

#### 2. Perubahan fungsi kognitif

Banyak perubahan terjadi pada fungsi kognitif pada orang dewasa lanjut usia. Perubahan dapat berupa sikap yang semakin egois, curiga, dan sensitif terhadap

agresi. Faktor yang mempengaruhi perubahan kognitif tersebut adalah perubahan fisik, tingkat pendidikan, genetika, dan lingkungan. Faktor lain yang mempengaruhi adalah penyakit yang diderita oleh lansia sekarang (Gemini *et al.*, 2021).

a. Kenangan (memori)

Memori atau daya ingat merupakan salah satu faktor penyebab penurunan kognitif. Ingatan jangka pendek dan jangka panjang dapat menyebabkan demensia pada orang lanjut usia.

b. *Intelegentia Quotion* (IQ)

IQ termasuk kemampuan untuk bernalar, merencanakan, dan berkolaborasi.

IQ tidak berubah dengan berbicara secara verbal. Penampilan, sikap, dan imajinasi berubah seiring berjalannya waktu.

3. Perubahan psikososial

Perubahan psikososial menyangkut bagaimana orang di usia tua beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Lansia harus beradaptasi seperti kehilangan pekerjaan, pasangan, dan anak setelah pensiun, dan menghadapi perubahan fisiologis seperti penurunan alami fungsi kognitif yang terkait dengan penuaan (Yulistanti *et al.*, 2023).

4. Perubahan spiritual

Agama dan keyakinan semakin terintegrasi ke dalam kehidupan. Dalam kehidupan lansia, kerohanian mereka semakin meningkat, mereka menjadi lebih dekat dengan Tuhan, lebih berhati-hati dalam bertindak dan mencintai keadilan (Gemini *et al.*, 2021).

## 5. Dampak kemunduran

Banyak tantangan yang dihadapi oleh lansia, seperti perubahan kondisi fisik yang ditandai dengan kerutan dan kerutan pada kulit, uban, penurunan penglihatan dan pendengaran, berkurangnya aktivitas fisik, menurunnya nafsu makan, dan lain-lain. Dampak pada lansia. Lansia dapat mengalami kesulitan dalam menghadapi kehilangan, seperti kehilangan pasangan, anak, anggota keluarga, kehilangan pekerjaan, relokasi, isolasi sosial, kehilangan kendali diri, dan lain-lain (*Gemini et al.*, 2021).

## 2.2 Konsep Teman Sebaya

### 2.2.1 Definisi teman sebaya

Dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan yang diberikan oleh orang lain dengan usia yang relatif sama untuk membantu seseorang merasa dihargai, dihargai, dan dicintai. Teman sebaya adalah teman yang suka menolong, saling bercerita, memberi informasi, dan saling mendukung, dan jika cocok bisa juga memberikan dukungan sosial. Kami mendefinisikan dukungan sebaya sebagai dukungan sosial dalam bentuk dukungan emosional, instrumental, informasional, dan apresiatif terhadap orang-orang, terutama orang lanjut usia (*Kurniawan et al.*, 2024).

Dukungan teman sebaya meningkat karena mereka terdorong untuk lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-temannya, berpartisipasi aktif dalam aktivitas sehari-hari, dan aktif berbicara dengan teman-temannya ketika menemui masalah atau sedang kebingungan akan suatu hal. Dukungan sebaya datang dalam bentuk informasi verbal dan nonverbal, termasuk alat atau nasehat, dan dukungan

nyata dari teman dekat berupa kehadiran dan benda yang dapat memberikan manfaat emosional atau emosional terhadap perilaku penerima manfaat. Dukungan sejawat berbentuk dukungan instrumental. Bantuan yang berupa dukungan nyata atau materiil. Dukungan material dari teman sebaya meliputi menyiapkan dan menerima makanan (Pradana *et al.*, 2021).

Dukungan dari teman sebaya atau teman sangat erat kaitannya dengan kualitas hidup lansia, karena hal ini memperlambat kesehatan dan meningkatkan kesejahteraannya (Fadhila *et al.*, 2017).

### **2.2.2 Faktor yang mempengaruhi dukungan teman sebaya**

Dukungan teman sebaya memiliki banyak faktor yang mempengaruhinya (Maizzulhafiidh, 2019), diantaranya:

1. jenis dukungan yang diberikan, seperti dorongan dan motivasi yang diberikan sesama lansia.
2. pemberi dukungan, yaitu seseorang yang memberikan motivasi kepada individu yang membutuhkan.
3. Masalah yang dihadapi, banyak permasalahan yang terjadi sehingga dalam pemberian dukungan harus disesuaikan.
4. Penerima dukungan, seseorang yang menerima dukungan dari individu lain yang bertujuan untuk memberikan dorongan.
5. Waktu dan lama pemberian dukungan, adalah rentan waktu yang diberikan saat memberikan dukungan kepada seseorang.

## **2.3 Konsep Media Sosial**

### **2.3.1 Definisi media sosial**

Media sosial adalah platform digital atau media online yang memungkinkan penggunanya untuk secara virtual membuat, berbagi, dan bertukar informasi, ide, dan konten dalam bentuk teks, gambar, video, dan audio. Platform ini memungkinkan interaksi dan komunikasi antar individu, kelompok, dan organisasi di seluruh dunia (Widiastuti, 2018).

Van Dijk juga memberikan definisi lain tentang media sosial. Media sosial adalah platform media yang menekankan kehadiran pengguna dan mendorong aktivitas dan kolaborasi pengguna. Oleh karena itu, media sosial dapat dipandang sebagai perantara online yang mempromosikan koneksi dan hubungan sosial antar pengguna (Arsita, 2021).

Penggunaan media sosial dapat diartikan bahwa penggunaan media sosial adalah suatu proses atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dengan menggunakan suatu media dengan tujuan untuk bertukar informasi, bertukar pikiran, berkreasi, melakukan refleksi dan dapat digunakan untuk berdiskusi (Madanih & Purnamasari, 2021).

### **2.3.2 Jenis media sosial**

Media sosial dibedakan menjadi beberapa jenis menurut fungsinya (Widiastuti, 2018). Jenis media sosial dibagi menjadi beberapa menurut fungsinya, yakni:

a. Aplikasi media sosial berbagi foto dan video

Aplikasi berbagi foto dan video sangat efektif dalam mempublikasikan berbagai aktivitas seseorang. Aplikasi foto dan video adalah perangkat lunak untuk

mengambil, mengatur, mengelola dan berbagi foto dan video. Selama ini berbagai aplikasi berbagi foto dan video telah melibatkan banyak pengguna dan komunitas yang dibuat di Instagram, Tiktok, Facebook, YouTube, Vimeo, dan Daily Motion.

b. Aplikasi media sosial mikroblog

Aplikasi mikroblog tergolong yang paling gampang digunakan di antara program-program mikroblog yang temukan termasuk dalam distribusi ini di antara program media sosial lainnya. Perangkat yang didukung tidak perlu repot menggunakan smartphone, cukup instal aplikasi dan internet. Aplikasi ini paling terkenal di Indonesia adalah Facebook, Twitter dan Tumblr.

c. Aplikasi media sosial berbagai jaringan komunikasi

Media sosial mengacu pada sistem dan aplikasi yang memungkinkan pengguna berkomunikasi, berbagi informasi, dan berinteraksi secara online. Media sosial ini banyak digunakan untuk berbagi konten seperti teks, gambar, video dan audio serta untuk berkomunikasi dengan orang lain melalui berbagai cara. Ini mencakup berbagai aplikasi seperti WhatsApp, Telegram, Messages, Line, dll.

### 2.3.3 Fungsi media sosial

Media sosial memiliki banyak fungsi yang dapat memudahkan kehidupan (Arsita, 2021), diantaranya adalah:

- a. Sarana belajar, media sosial merupakan alat pembelajaran efektif yang menyediakan berbagai alat dan sumber daya yang mendukung proses pembelajaran. Media sosial dapat digunakan untuk pembelajaran dalam berbagai cara: melalui video Pendidikan.

- b. Sarana dokumentasi, media sosial sebagai sarana dokumentasi mengacu pada penggunaan media sosial untuk mengumpulkan, mengatur, dan berbagi berbagai jenis konten dan informasi. Media sosial memungkinkan individu dan organisasi untuk mendokumentasikan pengalaman, peristiwa, dan informasi penting dengan cara yang mudah diakses dan dibagikan.
- c. Sarana kontrol dan perencanaan, media sosial dapat digunakan sebagai alat manajemen dan organisasi bagi individu dan organisasi dalam berbagai situasi. Misalnya manajemen waktu, perencanaan kerja, pemasaran dan koordinasi

#### **2.3.4 Indikator penggunaan media sosial**

Indikator penggunaan media sosial dapat digunakan untuk mengukur seberapa sering dan seberapa efektif seseorang atau kelompok menggunakan platform media sosial (Madanih & Purnamasari, 2021). Indikator umum penggunaan media sosial adalah:

- a. Frekuensi penggunaan: seberapa sering seseorang mengakses media sosial, seperti berapa kali per hari atau per minggu.
- b. Durasi penggunaan: lamanya waktu yang dihabiskan di media sosial setiap kali menggunakan platform tersebut.
- c. Jenis aktivitas: jenis aktivitas yang dilakukan, seperti memposting, berkomentar, menyukai, berbagi konten, atau hanya mengamati.
- d. Jumlah konten yang diposting: Berapa banyak konten (teks, gambar, video) yang diposting dalam periode tertentu.

## **2.4 Konsep Kemandirian**

### **2.4.1 Definisi kemandirian**

Kemandirian merupakan suatu sikap yang diperoleh individu secara kumulatif sepanjang perkembangannya, dimana individu terus belajar mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungannya, serta mampu berpikir dan bertindak sendiri (Purba *et al.*, 2022).

Kemandirian mengacu pada kebebasan individu untuk berorganisasi dan melakukan berbagai kegiatan dalam kehidupan, baik kegiatan yang dilakukan secara individu maupun kelompok, tanpa bergantung atau dipengaruhi oleh orang lain (Rahayu & Khairani, 2020).

Pengertian kemandirian pada lansia tidak sebatas mampu melakukan tugas pribadi dan kelompok saja, namun dapat diartikan secara luas. Kemandirian dalam arti luas diartikan sebagai penentuan nasib sendiri, kebebasan dari paksaan, dan kebebasan berpikir, memilih, dan bertindak. Selain itu, kemandirian pada lansia juga diartikan sebagai derajat otonomi pribadi dan hak memilih dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari (makan, berpakaian, mandi, dan lain-lain). Selama proses penuaan, perubahan fisik, fisiologis, psikologis, dan sosial dapat mengganggu aktivitas hidup sehari-hari dan mengurangi kemandirian (Wildhan *et al.*, 2022).

### **2.4.2 Faktor yang mempengaruhi kemandirian**

#### **1. Faktor kesehatan fisik**

Sebagian besar lansia mengalami gangguan kesehatan fisik, dan lansia mengalami penurunan kondisi fisik terkait penuaan dan penurunan fungsi fisik.

Lansia yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik secara mandiri, dan lansia yang kekuatan fisiknya menurun dapat melakukan aktivitas fisik dengan bantuan

orang lain. Selain itu, kemandirian lansia meliputi faktor kesehatan seperti fisik, mental, usia, jenis kelamin, dan aktivitas sosial, serta bergantung pada kemampuan status fungsionalnya dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Priyanto *et al.*, 2022).

## 2. Faktor fungsi kognitif

Gangguan kognitif adalah masalah yang berkaitan dengan usia. Masalah ini mengakibatkan menurunnya kemampuan otak yang berkaitan dengan konsentrasi, fiksasi, komputasi, penalaran, berpikir, dan keterampilan penalaran unik. Penurunan fungsi kognitif ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain depresi, neurologi, diabetes, dan jenis kelamin. Para lansia jelas mengalami penurunan kondisi mental yang dapat menghambat pemikiran logis dan menghambat kebebasan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Putri, 2021).

### 2.4.3 Activity of Daily Living (ADL)

Aktivitas fisik atau *Activity of Daily Living* (ADL) merupakan aktivitas yang berupa melakukan pekerjaan rutin sehari-hari dan merupakan aktivitas utama untuk perawatan diri. ADL menilai kemampuan fungsional seseorang dengan mengajukan pertanyaan tentang aktivitas kehidupan sehari-hari, untuk mengidentifikasi lansia yang membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari atau yang mampu melakukannya secara mandiri (Purba *et al.*, 2022).

Dalam menentukan status kemandirian seorang lansia diperlukan beberapa kategori yang harus dipenuhi, dan jika kategori tersebut tidak terpenuhi maka lansia

tidak dapat dikatakan mandiri. Menurut Fatma (2018) dalam Lumbantobing (2022) kemandirian tersebut diterapkan standar sebagai berikut:

#### 1. Mandi

Dinilai dari kemampuan lansia untuk menggosok dan membersihkan seluruh bagian tubuh dan dalam kasus mandi, mandi dan keluar masuk bak mandi secara mandiri dinilai. Lansia dikatakan mandiri apabila hanya memerlukan bantuan dalam melakukan aktivitas tersebut, misalnya menggosok atau membersihkan bagian tubuh tertentu. Apabila klien memerlukan pertolongan pada lebih dari satu bagian tubuhnya, maka dikatakan ketergantungan. Hal yang sama berlaku jika lansia tidak bisa mandi sendiri.

#### 2. Berpakaian

Dikatakan mandiri apabila ia tidak mampu mengeluarkan pakaiannya sendiri dari lemari atau laci, misalnya lansia dapat berpakaian sendiri atau mengancingkan atau mengancingkan bajunya sendiri (kecuali mengikat tali sepatunya).

#### 3. Toilet

Apabila seorang lanjut usia tidak mampu pergi ke toilet sendiri, tidak dapat keluar dari toilet, berpakaian sendiri, membersihkan alat kelaminnya sendiri, atau harus menggunakan bedpan (popok) hanya untuk malam hari.

#### 4. Transferring

Seseorang lansia dikatakan mandiri jika mampu naik turun tangga secara mandiri baik dari tempat tidur, kursi, maupun kursi roda. Jika lansia memerlukan sedikit bantuan untuk mobilisasi, baik dari keluarga atau orang lain di sekitarnya atau dukungan mekanis tidak termasuk. Di sisi lain, tergantung apakah pada lansia

tersebut selalu membutuhkan bantuan untuk aktivitas di atas atau jika Anda tidak dapat melakukan satu atau lebih aktivitas transferring.

#### 5. Kontinensia

Seseorang lansia tergolong mandiri apabila mampu buang air kecil dan besar secara mandiri. Sebaliknya, jika salah satu atau keduanya memerlukan enema atau kateter, hal ini dianggap lansia memerlukan bantuan,

#### 6. Makan

Lansia dikatakan mandiri, apabila mampu menyuap makanan sendiri ke dalam mulutnya, mengambil dari piring. Dalam penilaian tidak termasuk mengiris potongan daging.

### **2.4.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Activity of Daily Living* (ADL)**

Menurut Potter dalam Fatma (2018) dalam Lumbantobing (2022), kemauan dan kemampuan untuk melakukan *Activity of Daily Living* (ADL) tergantung pada beberapa faktor, yaitu:

#### 1. Usia dan status perkembangan

Usia dan status perkembangan lansia menunjukkan tanda-tanda motivasi dan kemampuan atau bagaimana lansia akan merespons ketidakmampuannya melakukan ADL. Dalam proses perkembangan sejak bayi hingga dewasa, perlahan-lahan manusia mengalami perubahan dari keadaan ketergantungan menjadi keadaan mandiri dalam melakukan ADL.

#### 2. Kesehatan fisiologis

Kesehatan fisiologis pada seseorang dapat mempengaruhi kemampuannya dalam berpartisipasi dalam melakukan ADL. Misalnya, sistem saraf mengumpulkan, mengirimkan, dan memproses informasi dari lingkungan.

Sistem muskuloskeletal bekerja dengan sistem saraf untuk memungkinkannya beroperasi dan merespons sensor yang masuk. Gangguan pada sistem ini, misalnya karena penyakit atau trauma, dapat mengganggu pemenuhan ADL.

### 3. Fungsi kognitif

Tingkat kognitif dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan ADL. Fungsi kognitif mengacu pada proses menerima, mengatur, dan menafsirkan rangsangan sensorik untuk berpikir dan memecahkan masalah. Proses mental yang berkontribusi terhadap fungsi kognitif dapat mengganggu pemikiran logis dan menghambat kemandirian dalam ADL.

### 4. Fungsi psikososial

Fungsi psikologis mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengingat sesuatu hal dari masa lalu dan informasi masa kini secara realistis. Proses ini melibatkan interaksi yang kompleks antara perilaku intrapersonal dan interpersonal. Gangguan intrapersonal seperti gangguan konsep diri dan ketidakstabilan emosi dapat mengganggu tanggung jawab keluarga dan pekerjaan. Gangguan interpersonal, seperti masalah komunikasi, gangguan interaksi sosial, dan disfungsi kinerja peran, juga dapat mempengaruhi pemenuhan ADL.

### 5. Tingkat stress

Stres merupakan respon fisik yang tidak spesifik terhadap berbagai kebutuhan, dan faktor penyebab stres (stressor) dapat berasal dari tubuh, lingkungan, atau menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh. Stressor tersebut dapat berupa stressor fisik seperti cedera atau psikologi seperti kehilangan.

## 6. Ritme biologi

Irama biologis atau ritme, membantu makhluk hidup mengatur lingkungan fisiknya dan membantu homeostasis internal (keseimbangan antara tubuh dan lingkungan). Ritme sirkadian merupakan salah satu ritme biologis yang memiliki siklus 24 jam. Perbedaan ritme sirkadian membantu mengatur aktivitas seperti tidur, suhu tubuh, dan hormon. Beberapa faktor yang mempengaruhi ritme sirkadian antara lain faktor lingkungan seperti terang dan gelapnya hari, seperti cuaca, yang mempengaruhi ADL.

## 7. Status mental

Keadaan mental mengacu pada keadaan intelektual seseorang. Keadaan mental seseorang mempengaruhi terpenuhi tidaknya kebutuhan dasar seseorang. Seperti yang diungkapkan Cahya dikutip dari Barthes, salah satu hal yang dapat mempengaruhi kurangnya kemandirian individu dalam memenuhi kebutuhannya adalah kondisi mental yang terbatas. Sama halnya dengan lansia yang mulai mengalami penurunan atau gangguan daya ingat, lansia yang mengalami apraksia tentunya juga akan mengalami kendala dalam memenuhi kebutuhan dasarnya.

## 8. Pelayanan kesehatan

Pelayanan kesehatan dan pelayanan kesejahteraan sosial bagi lanjut usia tidak dapat dipisahkan. Salah satu pelayanan kesehatan berbasis komunitas adalah Posyandu Lanjut Usia. Salah satu pelayanan kesehatan Posyandu adalah pemeliharaan aktivitas kehidupan sehari-hari. Lansia yang aktif mengunjungi posyandu secara rutin mempunyai kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia yang tidak aktif ke posyandu.

### **2.4.5 Indeks Barthel**

Indeks Barthel merupakan alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kemandirian dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Mengukur ADL menggunakan Indeks Barthel membantu perawat menilai dan mengidentifikasi tingkat kemandirian klien dalam menyediakan ADL yang dijalannya (Gustina, 2016).

Skala standar yang terdiri dari 10 item pertanyaan pengukuran ADL seperti makan, mandi, berdandan, berpakaian, pengendalian kandung kemih (BAK), pengendalian usus (BAB), penggunaan toilet, berpindah (tempat tidur ke kursi dan terlentang), dan mobilitas (di permukaan yang datar), dan naik turun tangga. Dinilai melalui kemampuan atau ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas tersebut (Sulaiha *et al.*, 2022).

## **2.5 Konsep Kualitas Hidup**

### **2.5.1 Definisi kualitas hidup**

Kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan, baik dari segi latar belakang budaya maupun nilai-nilai yang berkaitan dengan tujuan hidup, harapan, standar, dan fokus hidup yang mencakup beberapa aspek, antara lain aspek fisik, psikologis, dan kondisional. Aspek sosial dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Masalah kualitas hidup sangat kompleks dan mencakup masalah kesehatan fisik, status psikologis, kebebasan, hubungan sosial, dan lingkungan (Ariyanto *et al.*, 2020).

Kualitas hidup merupakan konsep yang luas dan banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Kualitas hidup bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik

fungsional. Selain itu, kualitas hidup ditujukan untuk meningkatkan kemampuan psikologis. Berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan keagamaan dalam berbagai kegiatan seperti olahraga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup Anda karena berolahraga membuat Anda merasa bahagia dan meminimalkan paparan radikal bebas (Handayani *et al.*, 2020).

### **2.5.2 Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup**

Kualitas hidup mencakup faktor yang luas dan spesifik, ada 11 faktor yang mempengaruhi kualitas hidup diantaranya:

#### **1. Dukungan keluarga**

Keluarga memegang peranan penting dalam konsep sehat dan sakit dalam keluarga, dan keluarga merupakan sistem pendukung yang memberikan perawatan langsung kepada anggota keluarga yang sakit. Orang dengan dukungan keluarga yang kuat lebih mungkin untuk mengadopsi dan mempertahankan perubahan perilaku kesehatan baru dibandingkan mereka yang tidak memiliki dukungan keluarga (Nuraeni *et al.*, 2020).

#### **2. Dukungan teman sebaya**

Dukungan teman sebaya dapat mempengaruhi kualitas hidup. Dukungan teman sebaya harus dipertahankan dan dikembangkan. Dengan adanya dukungan teman sebaya, kesamaan nasib, pemikiran, dan persepsi terhadap suatu hal dapat mempererat hubungan sosial yang dijalani seseorang (Andesty & Syahrul, 2018).

#### **3. Lingkungan tempat tinggal**

Lingkungan dimana seseorang tinggal dapat mempengaruhi keadaan dimana ia beradaptasi. Secara umum kondisi lingkungan hidup bermacam-macam, ada

yang mudah untuk ditinggali, ada pula yang tidak, dan perbedaan tersebut menyebabkan perbedaan kualitas hidup masyarakat (Andesty & Syahrul, 2018).

#### 4. Kesehatan fisik

Penyakit kronis berdampak langsung pada kemandirian dan kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan, termasuk penurunan fungsi kognitif dan fisik, interaksi keluarga dan hubungan sosial yang buruk, serta kesehatan yang buruk (Destriande *et al.*, 2021).

#### 5. Kesehatan psikologis

Kesehatan psikologis meliputi aspek perubahan mental yang terjadi pada diri seseorang. Perubahan psikologis yang dialami dapat menyebabkan seseorang lambat laun menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar, sehingga mempengaruhi interaksi sosial dan mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Andesty & Syahrul, 2018).

#### 6. Layanan kesehatan

Akses terhadap layanan kesehatan dapat mempengaruhi kualitas hidup. Masyarakat yang tinggal di pinggiran kota umumnya memiliki akses yang lebih buruk terhadap layanan kesehatan, sehingga gejala penyakit mungkin akan lebih buruk karena keterbatasan ini (Destriande *et al.*, 2021).

#### 7. Status perkawinan

Pria yang menikah memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan pria lajang. Sebaliknya, perempuan lajang memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan perempuan yang sudah menikah, berpisah, atau bercerai. Dapat

kita simpulkan bahwa kehadiran pasangan hidup menjadi sangat berarti dalam kehidupan dan pemikiran (Destriande *et al.*, 2021).

#### 8. Tingkat ekonomi

Pendapatan rumah tangga yang rendah merupakan salah satu faktor yang menghubungkan kemiskinan dengan kualitas hidup. Tidak hanya faktor ekonomi pribadi yang mempengaruhi kualitas hidup, pendapatan keluarga juga mempengaruhi kualitas hidup (Destriande *et al.*, 2021).

#### 9. Tingkat kemandirian ADL

Tingkat kemandirian diartikan sebagai kemampuan dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik tanpa bantuan dari orang lain. Dalam melakukan aktifitas dan fungsi kehidupan yang berjalan tanpa bantuan sehingga dapat mengorganisir hal-hal yang dilakukan dalam satu hari dan di kemudian hari (Sonza *et al.*, 2020).

#### 10. Pendidikan

Latar belakang pendidikan juga mempengaruhi kualitas hidup lansia. Tingkat pendidikan yang rendah mungkin berdampak negatif pada persepsi kesehatan mental seseorang sehingga banyak dari individu mengalami penurunan kondisi mental yang dapat mempengaruhi kualitas hidup (Destriande *et al.*, 2021).

#### 11. Spiritual

Konsep kecerdasan spiritual atau *Spiritual Quotient* (SQ), memahami Tuhan dan perilaku-Nya serta meyakini keberadaan Tuhan. Tujuannya adalah untuk memahami keadaan Tuhan dalam hidup agar dapat memberi makna pada diri sendiri. Selain itu, persepsi keyakinan dan afirmasi juga mempengaruhi persepsi kualitas hidup (Febriyan *et al.*, 2022).

## 12. Penggunaan sosial media

Penggunaan media sosial adalah aktivitas yang dilakukan di platform-platform digital yang memungkinkan pengguna untuk membuat, berbagi, dan berinteraksi dengan berbagai jenis konten. Media sosial mencakup situs dan aplikasi yang memfasilitasi komunikasi dan interaksi sosial antara individu atau kelompok dengan berbagai cara, termasuk teks, gambar, video, dan audio (Anjely et al., 2023).

### 2.5.3 Domain kualitas hidup

Domain kualitas hidup dibagi menjadi beberapa domain. Domain kualitas hidup dapat diukur menggunakan *World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF). Terbagi menjadi 4 komponen yakni:

#### 1. Kesehatan fisik

Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dapat meningkatkan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan menjadi pekerjaan, olahraga, aktivitas rumah, dan aktivitas lainnya. Pada dasarnya aktivitas fisik merupakan pergerakan bagian tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi, sehingga menjaga kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan kualitas hidup agar tetap bugar dan sehat sepanjang hari sangat penting untuk dijaga (Ariyanto et al., 2020).

#### 2. Kesehatan psikologis

Kesehatan psikologis dapat diartikan sebagai kesehatan yang berkaitan dengan emosi, kejiwaan, psikis dan pemikiran mental yang mempengaruhi kesehatan seseorang ketika terjadi masalah. Masalah kesehatan psikologis menjadi salah satu penghambat kualitas hidup. Setiap orang mengalami perubahan psikologis

seperti ingatan jangka pendek, frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut mati, perubahan keinginan, depresi, dan kecemasan (Andesty & Syahrul, 2018).

### 3. Hubungan sosial

Hubungan sosial meliputi hubungan dengan keluarga, teman sebaya dan lingkungan. Hubungan dengan keluarga merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup, keluarga menjadi faktor pendukung utama dalam perkembangan. Hubungan teman sebaya memberikan peran yang besar seperti kerampilan sosial dan dukungan sosial. Sedangkan dengan lingkungan adalah mampu memposisikan diri di tempat yang akan disinggahi (Panjaitan & Perangin-angin, 2020).

### 4. Lingkungan

Aspek lingkungan meliputi sumber daya keuangan, kebebasan, keselamatan dan keamanan fisik, kesehatan dan kepedulian sosial, lingkungan rumah, kesempatan untuk rekreasi dan kegiatan yang menyenangkan, lingkungan fisik dan transportasi. Dalam hal ini diperlukan berbagai aspek untuk memenuhi kebutuhan rekreasi agar individu dapat terpuaskan dalam hidupnya (Risyanti & Herlina, 2020).

#### **2.5.4 Hubungan dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup lansia**

Lansia mengalami banyak kemunduran yang dirasakan saat usia senja, termasuk dukungan sosial dan penurunan kesehatan fisik. Dukungan teman sebaya sangat diperlukan lansia karena banyak yang tidak dapat mengerti apa yang dirasakan lansia kecuali teman sebaya yang merasakan nasib yang sama (Bahtiar *et al.*, 2023).

Kualitas hidup seorang lansia ditentukan oleh kesehatan fisik, psikologis, sosial dan lingkungan yang baik. Kualitas hidup berkaitan erat dengan dukungan teman sebaya. Dukungan teman sebaya merupakan dorongan atau motivasi dari sebaya yang merasakan nasib yang sama (Maizzulhafiidh, 2019).

Dikatakan bahwa ketika lansia memiliki kesehatan fisik, mental, dan sosial yang baik, maka kualitas hidupnya juga baik. Dukungan sosial lansia dikatakan baik ketika lansia memiliki dukungan dari teman sebaya yang supportif dan tidak saling menghakimi. Dukungan dari teman sebaya atau teman sangat erat kaitannya dengan kualitas hidup lansia (Fadhila *et al.*, 2017).

#### **2.5.5 Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas hidup lansia**

Banyaknya pengguna media sosial merupakan potensi yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Dalam konteks komunikasi kesehatan, media online seperti jejaring sosial berpotensi memberikan dukungan sosial kepada penggunanya sehingga dapat bertukar pikiran dan saling mendukung ketika mengalami berbagai jenis masalah kesehatan (Arsita, 2021).

Penggunaan internet, khususnya media sosial, mempunyai dampak positif terhadap komunikasi lansia, terutama dalam memberikan dukungan sosial kepada mereka. Orang lanjut usia yang menggunakan media sosial lebih bahagia dibandingkan mereka yang tidak (Wuriyanti & Febriana, 2022).

Penggunaan media sosial dapat meningkatkan minat lansia dalam berinteraksi sosial dengan orang lain, karena mereka lebih tertarik untuk berbagi ide dan pengetahuannya dengan komunitas online. Bahkan para lansia pun merasa nyaman dan senang menggunakan media sosial (Arjuna & Nurmagandi, 2023).

Penggunaan jejaring media sosial oleh lansia juga dapat memberikan lebih banyak informasi dan pengetahuan tentang kesehatan mereka. Jejaring sosial juga memungkinkan orang lanjut usia memperoleh informasi tentang praktik keagamaan yang berdampak pada kualitas hidup mereka (Haris et al., 2015).

Penggunaan media sosial memberikan dampak positif bagi lansia karena dapat meningkatkan kesejahteraannya melalui peningkatan interaksi sosial. Namun penggunaan media sosial oleh lansia memerlukan pengawasan dari keluarga atau orang terdekat untuk memastikan penggunaannya tidak menimbulkan dampak negatif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Arjuna & Nurmagandi, 2023).

#### **2.5.6 Hubungan tingkat kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kualitas hidup lansia**

Penurunan kesehatan disebabkan oleh semakin memburuknya kondisi fisik lansia seiring bertambahnya usia. Seiring bertambahnya usia, lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Penyakit ini mempengaruhi aktivitas dan menyebabkan lansia tidak dapat memenuhi kebutuhan sendiri. Lansia yang kondisi kesehatannya buruk memiliki risiko kecanduan yang lebih tinggi dibandingkan orang lanjut usia yang sehat. Semakin baik kesehatan seseorang, semakin mandiri mereka dapat melakukan ADL. Hal ini menunjukkan bahwa taraf hidup lansia dikatakan baik (Purba et al., 2022).

Kualitas hidup lansia dikatakan mencapai kategori tinggi ketika keberhasilan peningkatan kesehatan fisik, kemandirian, dan kapasitas fungsional tidak mengalami gangguan. Kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak berbeda-beda dan tidak bergantung pada orang lain kesehatan fisik terkait dengan

ADL dasar yang dilakukan lansia dalam kehidupan sehari-hari. Lansia dengan kondisi kesehatan yang baik memiliki tingkat ADL independen yang tinggi, sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka. Tingkat kemandirian ADL ini memungkinkan lansia menikmati kualitas hidup yang baik (Rahayu & Khairani, 2020).

