

SPIRITUALITAS DAN KUALITAS HIDUP LANSIA PADA SUKU DAYAK TOMUN

Dilla Alnaseh¹, Desi^{1*}, Dennys Christovel Dese²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Jl. Kartini No.14 A, Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah 50711, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Jl. Kartini No.14 A, Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah 50711, Indonesia

*desi.desi@uksw.edu

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang berusia lebih dari 60 tahun. Lansia rentan mengalami penurunan aktivitas fisik akibat penuaan. Penurunan tersebut mempengaruhi kualitas hidup. Lansia memerlukan kenyamanan dan dukungan dari lingkungannya agar merasa diterima dan tidak kesepian. Rasa nyaman serta dukungan yang diterima membantu meningkatkan kualitas hidup. Lansia juga rentan merasakan kecemasan dan ketakutan karena penuaan. Untuk itu, lansia dapat berupaya meningkatkan spiritualitasnya agar merasakan ketentraman dan kepuasan hidup. Spiritualitas yang baik berpotensi meningkatkan kualitas hidup. Dalam penelitian ini aspek budaya akan berperan terhadap spiritualitas dan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan spiritualitas dan kualitas hidup lansia pada suku Dayak Tomun. Menggunakan metode kualitatif dimana melakukan wawancara mendalam kepada 10 responden usia 60 tahun keatas untuk mengumpulkan data. Data juga dikumpulkan melalui perekam suara serta catatan hasil wawancara (verbatim). Didapatkan enam tema yaitu kemandirian lansia dan interaksinya dengan lingkungan, gambaran kondisi fisik, gambaran diri dan *loneliness*, hubungan interpersonal, evaluasi diri dan spiritualitas. Kualitas hidup pada aspek lingkungan, mental, sosial juga spiritualitasnya baik. Pada aspek fisik, kualitas hidup kurang baik. Selain itu, terdapat juga kualitas hidup kurang baik dalam aspek mental.

Kata kunci: kualitas hidup; lansia; spiritualitas

THE SPIRITUALITY AND QUALITY OF LIFE OF THE DAYAK TOMUN ELDERLY

ABSTRACT

Elderly is someone who is over 60 years old. Elderly people are prone to decreased physical activity due to aging. This decrease affects the quality of life. Elderly need comfort and support from their environment in order to feel accepted and not lonely. The feeling of comfort and support you receive helps improve your quality of life. The elderly are also prone to feeling anxious and afraid due to aging. For this reason, the elderly can strive to improve their spirituality so that they can feel calm and satisfaction in life. Good spirituality has the potential to improve the quality of life. In this study, cultural aspects will play a role in the spirituality and quality of life of the elderly. This study aims to describe the spirituality and quality of life of the Dayak Tomun elderly. Using qualitative methods by conducting in-depth interviews with 10 respondents aged 60 years and over to collect data. Data was also collected via voice recorder and interview notes (word for word). There are six themes, namely the independence of the elderly and their interactions with the environment, a description of their physical condition, self-image and loneliness, interpersonal relationships, self-evaluation and spirituality. The quality of life environmentally, mentally, socially and spiritually is good. Physically, the quality of life is not very good. Apart from that, the poor quality of life is also found in the mental aspect.

Keywords: elderly; spirituality; quality of life

PENDAHULUAN

Lansia merupakan istilah yang disematkan kepada individu yang sudah berusia 60 tahun. Lansia terbagi atas lima klasifikasi

berdasarkan Depkes RI 2013 yaitu pra lansia (kisaran usia antara 45-59 tahun), lansia (usia 60 tahun keatas), lansia resiko tinggi (usia 70 tahun keatas maupun orang

yang berusia 60 tahun keatas dengan kondisi kesehatan yang bermasalah), lansia potensial dan tidak potensial. Lansia yang potensial merupakan lansia yang masih memiliki kemampuan terhadap aktivitasnya secara mandiri. Sedangkan lansia tidak potensial merupakan lansia yang sudah tidak mampu dalam melakukan aktivitasnya secara mandiri dan akan ketergantungan dengan orang lain. Menurut Padila (2013), Lansia memiliki karakteristik yang terbagi atas 3 diantaranya : 1) lansia berumur lebih dari 60 tahun, 2) keperluan dan permasalahan yang beragam dimulai dari rentang sehat hingga rentang sakit, dari kebutuhan psikososial sampai kebutuhan spiritual, serta 3) lingkungan tempat lansia tinggal yang beragam. Selain itu, agar dapat mencapai kepuasan dalam menjalankan kehidupan lansia memiliki tugas dan perkembangan yang harus dipenuhi.

Menurut Erikson (2006), tahap perkembangan terbagi atas delapan meliputi : 1). *Trust vs Mistrust* (usia 0-1 tahun). Tahapan ini membantu bayi untuk belajar mempercayai orang yang ada disekitarnya dan juga sebagai dasar bayi untuk mempercayai dirinya sendiri. 2) *Autonomy vs shame and doubt* (2-3 tahun), dalam tahap ini, anak didorong untuk dapat mengalami kondisi-kondisi yang menuntut agar dapat menentukan pilihannya secara mandiri. 3) *Initiative vs guilt* (3-6 tahun), dimana anak menunjukkan rasa keingintahuan terhadap segala sesuatu yang dilihatnya. 4) *industry vs inferiority* (7-12 tahun). Untuk tahapan ini, anak diharapkan sudah mulai menempuh pendidikan. 5) *Ego-identity vs role-confusion* (12-18 tahun), anak telah mulai mencoba mencari tahu siapa dirinya dan sudah memiliki kesiapan untuk terjun di masyarakat. 6) *Intimacy vs isolation* (20 tahun), menunjukkan bahwa seseorang mempunyai keinginan dan kesiapan untuk menggabungkan identitasnya dengan orang lain. 7) *Generativity vs self-absorption* (20

tahun ke 50 tahun). Tugas yang harus tercapai dalam tahap ini adalah individu dapat mengabdikan diri untuk mencapai keseimbangan antara *generativity* dengan *self-absorption*. 8) *Integrity vs despair* (50 tahun keatas). Pada tahapan ini, individu akan menunjukkan keberhasilan dalam menyesuaikan diri terhadap keberhasilan dan kegagalan yang dialami di hidupnya. Selain tugas dan perkembangannya, kualitas hidup lansia dapat dipengaruhi karena adanya peningkatan populasi lansia.

Berdasarkan hasil sensus penduduk pada tahun 2010, Indonesia menempati peringkat ke lima dengan populasi lansia terbanyak di dunia. Pada tahun 2010, total lansia di Indonesia sejumlah 7,56% (18 juta jiwa). Tanggal 4 juli 2019 Kemenkes RI menginformasikan bahwa tahun 2019 populasi lansia di Indonesia sudah mencapai 25,9 juta jiwa (9,7%). Jumlah lansia di Indonesia juga diperkirakan akan terus mengalami peningkatan yang sangat signifikan pada tahun 2035 yaitu sekitar 15,77% (48,2 juta jiwa) (Kemenkes RI, 2019). Populasi lansia tersebut mengalami penyebaran di masing-masing Provinsi di Indonesia salah satunya di Kalimantan Tengah. Jumlah penduduk lansia di Provinsi Kalimantan Tengah pada tahun 2016 mencapai 5,37% (137.055 jiwa) dari total keseluruhan jumlah penduduk (2.550.192 jiwa) dibandingkan dengan tahun 2012 hanya 4,79% (111.651 jiwa) (Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Tengah, 2016). Sedangkan pada Tahun 2017, lansia di Provinsi Kalimantan Tengah sebanyak 145.130 jiwa (5,58%) (Badan Pusat Statistik Kalimantan Tengah, 2017).

Meningkatnya populasi lansia setiap tahunnya dapat menimbulkan permasalahan seperti tingginya kebutuhan terhadap asuransi kesehatan atau biaya pengobatan yang diperlukan karena lansia rentan mengalami gangguan kesehatan. Apabila tidak diatasi maka akan

menyebabkan munculnya permasalahan pada aspek fisik, mental dan sosial dimana hal ini memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan hidup individu (Arisandy, 2019). Jika individu kehilangan kesejahteraan hidupnya maka akan berdampak terhadap kualitas hidupnya.

Kualitas hidup adalah pandangan seseorang terkait hidupnya berdasarkan nilai dan keyakinan yang mencakup semua aspek kehidupan yang meliputi 1) aspek lingkungan dan materil yang terdiri atas tempat tinggal termasuk didalamnya sarana dan prasarana agar dapat menunjang kehidupan 2) aspek fisik, meliputi aktivitas sehari-hari, ketergantungan terhadap obat-obatan dan pertolongan medis, energi dan kelelahan, mobilitas (pergerakan), rasa sakit dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat serta kapasitas dalam bekerja. 3) Aspek mental juga mencakup aspek fisik. Kesejahteraan mental terdiri atas citra dan penampilan diri, pandangan yang positif dan negatif, harga diri, spiritual, pemikiran, hal yang dipelajari, memori dan kemampuan berkonsentrasi. 4) Aspek sosial mencakup hubungan pribadi, dukungan sosial dan aktivitas seksual. Jika semua aspek kehidupan individu baik maka kualitas hidupnya juga akan baik (Dewi, 2014).

Kualitas hidup menurut suku Dayak Tomun berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Tn. M (masyarakat suku Dayak Tomun) melalui telepon pada tanggal 28 Oktober 2019, mengatakan bahwa aspek lingkungan yaitu saat individu mempunyai tempat tinggal sendiri yang nyaman untuk ditempati. Dalam aspek fisik adalah saat individu dapat melakukan aktivitas dan pekerjaan dengan baik walaupun sudah menunjukkan gejala sakit. Pada aspek mental, individu memiliki persepsi diri yang kurang baik, dimana individu merasa diri tidak berguna, tidak dapat diandalkan lagi, dan hanya menjadi beban keluarga. Selain itu,

masyarakat suku Dayak Tomun masih menjunjung tinggi nilai-nilai adat istiadat yang sudah dianut secara turun-temurun. Sedangkan dalam aspek sosial, masyarakat suku Dayak Tomun memiliki toleransi yang tinggi yakni saling menghargai antar umat beragama, saling membantu satu sama lain.

Selain itu, terdapat pula spiritualitas yang merupakan kualitas dasar yang ada pada setiap diri manusia baik mempunyai keyakinan maupun tidak tanpa memandang suku, ras, warna, jenis kelamin, usia, asal negara dan *disabilitas* yang mencakup hubungan dengan diri sendiri, alam harmonis, orang lain dan bahkan ketuhanan. Spiritualitas bagi lansia juga merupakan suatu dimensi kesejahteraan yang dapat mengurangi perasaan cemas dan stres. Lansia yang mempunyai pengetahuan terkait spiritualitas akan merasakan adanya kekuatan yang besar serta mendapatkan makna dan tujuan hidupnya (Destarina, V, Agrina, dkk, 2014).

Spiritualitas pada suku Dayak Tomun dapat ditunjukkan melalui adat istiadat dan kebudayaannya yang masih berlaku hingga saat ini. Masyarakat juga masih melakukan berbagai ritual salah satunya ritual dalam penyembuhan penyakit yang juga disebut dengan “obat *hulu*”. Ritual penyembuhan ini dipercaya dapat menyembuhkan penyakit yang diderita. Sampai saat ini, masih banyak masyarakat suku Dayak Tomun yang menggunakan pengobatan *hulu* tersebut. Selain itu, masyarakat suku Dayak Tomun juga menganut agama sesuai dengan kepercayaannya. Hal ini dapat membantu lansia dalam menjalani masa-masa penuaan (Darmadi, 2016).

Saat menjalani masa penuaan maka lansia akan mengalami adanya penurunan produktivitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang diakibatkan karena terjadinya kemunduran pada kondisi fisik,

psikis dan sosial (Yuliati, Baroya, & Ririanty, 2014). Kemunduran pada kondisi fisik, psikis dan sosial dapat mengakibatkan lansia mengalami ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat disebabkan karena adanya peningkatan kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian secara eksponensial seiring dengan proses penuaan. Ketergantungan yang terjadi pada lansia dapat mempengaruhi kualitas hidupnya (Mira Afnesta Yuzefo, dkk, (2016). Pada masa tua, lansia juga akan lebih memerlukan dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya agar lebih merasa nyaman dengan lingkungannya, merasa diperhatikan, dicintai dan dihargai serta agar tidak merasa kesepian. Adanya dukungan yang diterima dari lingkungan sekitar berpotensi dapat berdampak terhadap meningkatnya kualitas hidupnya. Selain itu, lansia juga cenderung mengalami perasaan cemas, takut dan khawatir seiring dengan kondisi fisik yang sudah berubah dan menurun akibat proses penuaan. Untuk itu, lansia diupayakan mampu untuk mengembangkan spiritualitasnya sehingga dapat menjalani kehidupan dengan tenang dan tentram. Ketenangan dan ketentraman yang dirasakan oleh lansia dapat membuat lansia mengalami kualitas hidup yang meningkat (Munawarah, 2018).

Penelitian yang sudah dilakukan oleh Munawarah (2018) sebelumnya mengatakan bahwa spiritualitas mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan kualitas hidup dimana jika spiritualitas individu baik maka kualitas hidup individu tersebut juga akan baik. Lansia yang memiliki dimensi spiritualitas yang baik akan berupaya untuk mempertahankan keragaman terhadap dunia luar, berupaya agar mendapatkan sumber kekuatan saat menghadapi sakit penyakit, stres emosional dan kematian (Prakoso, 2014).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana spiritualitas dan kualitas hidup lansia dalam menjalani masa penuaan. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan spiritualitas dan kualitas hidup lansia suku Dayak Tomun. Manfaat dari penelitian ini adalah dapat menjadi sarana informasi sehingga dapat berguna dalam mendukung setiap program pemberdayaan lansia yang diprogramkan POSBINDU, dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya dalam membahas tentang spiritualitas dan kualitas hidup lansia karena lansia sudah memasuki usia yang mendekati kematian. Selain itu, masyarakat dapat menyampaikan informasi kepada lansia mengenai spiritualitas dan kualitas hidup lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara dalam bentuk semi terstruktur secara mendalam menggunakan panduan wawancara kualitas hidup dengan total 76 pertanyaan dan panduan wawancara spiritualitas sejumlah 59 pertanyaan. Pertemuan dengan lansia dilakukan 2-3 kali untuk setiap responden dalam melakukan proses wawancara sesuai dengan ketentuan waktu yang telah disepakati bersama antara peneliti dengan responden. Data juga dikumpulkan dalam bentuk perekam suara dan catatan hasil wawancara yang dimuat dalam bentuk verbatim. Semua lansia yang bertempat tinggal di Desa Belibi Kec. Belantikan Raya Kab. Lamandau Provinsi Kalimantan Tengah dengan total 10 responden merupakan populasi yang akan berkontribusi dalam penelitian ini. Responden dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria lansia berumur 60 tahun ke atas dan tidak memiliki gangguan dalam berkomunikasi.

Proses pengambilan data berlangsung dengan mengikuti protokol kesehatan yang berlaku yaitu mencuci tangan yang bersih atau menggunakan *hand sanitizer*, menggunakan masker dan menjaga jarak saat melakukan proses wawancara. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan September sampai Desember tahun 2020. Setelah data terkumpul, maka data akan dianalisis menggunakan teori Creswell

(2010) yang terdiri atas persiapan dan pengorganisasian data, melakukan pengkodean data, menganalisis secara rinci dengan melakukan *coding*, mendeskripsikan *setting* melalui proses *coding*, menunjukkan proses deskripsi serta terdapat tema yang digunakan dalam bentuk narasi serta melakukan validasi keakuratan dari hasil penelitian.

HASIL

Tabel 1.

Karakteristik Responden

Nama	Umur	Jenis kelamin	Status Pernikahan	Agama
R1	67 Tahun	Perempuan	Janda	Kristen Protestan
R2	70 Tahun	Perempuan	Janda	Kristen Protestan
R3	63 Tahun	Perempuan	Janda	Kristen Katolik
R4	73 Tahun	Perempuan	Janda	Kristen Protestan
R5	78 Tahun	Laki-Laki	Menikah	Hindu/Kaharingan
R6	64 Tahun	Perempuan	Janda	Kristen Protestan
R7	72 Tahun	Perempuan	Janda	Kristen Protestan
R8	61 Tahun	Perempuan	Janda	Kristen Protestan
R9	64 Tahun	Perempuan	Menikah	Kristen Protestan
R10	62 Tahun	Perempun	Janda	Hindu/Kaharingan

Kemandirian Lansia dan Interaksinya dengan Lingkungan

Peneliti menemukan bahwa rata-rata responden memiliki kemandirian karena tinggal di rumah sendiri, merasakan kenyamanan terhadap suasana lingkungan tempat tinggal dan merasa dekat dengan orang-orang di lingkungan sekitar.

Gambaran Kondisi Fisik

Penemuan dalam penelitian ini berdasarkan ungkapan dari R1 sampai R10 didapatkan bahwa lansia suku Dayak Tomun memiliki riwayat penyakit yang diderita dan masih dirasakan hingga saat ini seperti penyakit lambung, asma, sesak nafas, rematik dan batuk. Selain itu, lansia juga merasa sakit pada bagian anggota tubuh seperti kepala, lutut, dada, mata, persendian dan punggung serta bagian anggota tubuh yang lainnya. Lansia-lansia tersebut telah melakukan upaya pengobatan untuk mendapatkan

kesembuhan agar kondisi kesehatan tubuh mereka membaik. Upaya pengobatan yang dilakukan yaitu dengan pergi ke pusat tenaga kesehatan, menggunakan obat *Hulu* atau pun mengkonsumsi ramuan-ramuan obat-obatan yang terbuat dari tumbuhan serta mematuhi pantangan yang dilarang demi penyembuhan penyakit yang diderita.

Gambaran diri dan *Loneliness*

Terdapat dalam penelitian ini bahwa lansia menerima setiap perubahan kondisi fisik yang terjadi akibat proses penuaan. Hal ini dikarenakan lansia menganggap bahwa perubahan tersebut merupakan hal yang biasa terjadi saat individu memasuki lanjut usia. R3, R5, R7, R9, dan R10 menyatakan tetap menyukai setiap anggota tubuh yang dimiliki, tetap percaya diri dengan kondisi fisik sekarang dan tetap bersyukur dengan perubahan fisik yang terjadi. Namun terdapat pernyataan dari responden lain yang menunjukkan bahwa lansia tidak

menerima perubahan fisik yang diakibatkan karena proses penuaan. Perubahan fisik yang dimaksud tersebut dapat berupa perubahan postur tubuh, penuaan kulit dan perubahan terhadap fungsi fisiologis yakni penurunan pada sistem panca indera seperti indera penglihatan dan indera pendengaran. Hal ini juga ditunjang oleh pernyataan R4, R6, R7 dan R8 bahwa lansia merasa sedih terhadap perubahan fisik yang dialami karena adanya perubahan terhadap bentuk tubuh, terjadinya penurunan indera penglihatan dan indera pendengaran dan juga kulit yang sudah keriput sehingga dapat membuat lansia tidak percaya diri dengan dirinya sendiri dan penampilannya.

Selain itu, ditemukan bahwa lansia mengatakan mengalami kesepian. Terjadinya kondisi ini diakibatkan karena kehilangan orang-orang yang dikasihi yakni pasangan hidup. Adapun sesuatu yang dapat membuat lansia merasa kesepian adalah pada saat melakukan aktivitas. Hal ini dikarenakan biasanya lansia melakukan aktivitas bersama dengan pasangannya, namun karena pasangan hidupnya telah tiada maka lansia harus membiasakan diri melakukan aktivitas seorang diri dirumah. Hal ini juga dapat membuat lansia masih mengingat pasangannya yang telah tiada hingga sekarang. Pernyataan ini juga dapat ditunjukkan melalui transkrip berikut ini, yaitu :

“Salu mengenang sejarah zaman holu. Tidak seperti dulu lagi. Gara-gara ditinggalkan suami meninggal. Tetap keingat sementara meninggalkan anak-anak masih halus. Ya berpengaruh. Begawi siku ku mo” R6 (259, 261, 272, 274, 282 dan 288)

(Sedih mengenang sejarah zaman dulu. Tidak seperti dulu lagi Karena ditinggalkan suami meninggal. Tetap teringat karena meninggalkan anak-anak

masih kecil. Ya berpengaruh aku bekerja sendirian).

“Menyaloa adou jam. Anok laki mati sedih jam. Bepengaruh mo, lobainyo mati begawi sikuam, makan siku ku am jadinya makanya berpengaruh. Salu sedih jam sampai ini anok laki komah mati” R7 (338, 342, 348 dan 350). (Yang menyedihkan ada. Anak dan suami meninggal jadi sedih juga. Bepengaruh karena dia meninggal jadi bekerja sendirian, makan sendiri makanya berpengaruh. Sedih juga sampai sekarang anak dan suami meninggal)

Hubungan Interpersonal

Penelitian yang dilakukan terkait dengan hubungan interpersonal berdasarkan ungkapan dari R1 sampai R10 menyatakan bahwa hubungan lansia dengan keluarga dan orang-orang di lingkungan sekitar baik. Hal ini dikarenakan lansia dapat menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga bahkan orang-orang di lingkungan sekitar. Selain menjaga komunikasi, lansia juga memiliki pola interaksi yang baik dengan orang-orang di lingkungan sekitar yang ditunjukkan dengan adanya sikap saling tolong menolong satu sama lain saat mengalami kesulitan di lingkungan, saling memberi satu sama lain, saling berbagi cerita atau curahan hati, saling bermain ke rumah satu sama lain, sering berbalasan tidur di rumah satu sama lain, serta mendapat cinta dan perhatian dari orang-orang terdekat salah satunya keluarga.

Evaluasi Diri

Hasil yang didapatkan dari penelitian terkait dengan evaluasi diri adalah lansia sepakat dengan dirinya sendiri untuk menerima kegagalan atau kesalahan yang telah terjadi di masa lalu. Hal ini ditunjang berdasarkan pernyataan dari R3, R4, R6 dan R10 yang mengungkapkan bahwa lansia menerima dan memaafkan dirinya atas setiap kegagalan dan kesalahan yang dialaminya. Lansia juga memiliki motivasi

untuk tidak mengalami kegagalan tersebut sehingga lansia terus berjuang dan bekerja keras agar membuahkan hasil yang diharapkan.

Spiritualitas

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa lansia memiliki keyakinan terhadap Tuhan, memiliki agama yang dianut dan menjalankan kewajiban beragama sesuai kepercayaan individu. Hal tersebut didukung dengan adanya ungkapan dari R2, R3 R4, R7, R8 R9 dan R10 dimana lansia mengalami pengalaman spiritualitas terhadap Tuhan yang diyakini, lansia memiliki keyakinan beragama seperti memeluk agama Kristen dan ada juga yang memeluk agama Hindu. Lansia juga seringkali menunjukkan rasa syukurnya kepada Tuhan dengan berdoa. Selain itu, lansia yang beragama Kristen juga rutin dalam mengikuti ibadah setiap hari Minggu dan mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan lainnya yang diadakan oleh gereja. Sedangkan bagi lansia yang memeluk agama Hindu yang berdasarkan ungkapan dari R5 dan R10, mengatakan bahwa agama hindu menjalankan ritual keagamaan di *Pehobang Laman* (Nama tempat beribadah agama Hindu suku Dayak Tomun) yang biasa dilakukan setiap hari Jumat.

Selain itu, di dapatkan juga spiritualitas lansia suku Dayak Tomun yang berkaitan dengan kepercayaan terhadap pengobatan *hulu* (tradisional) suku Dayak Tomun dalam penyembuhan penyakit. Lansia tersebut masih melakukan pengobatan Hulu (tradisional) hingga saat ini. R5, R9 dan R10 mengungkapkan bahwa pengobatan Hulu yang dilakukan dapat memberikan kesembuhan. Kesembuhan yang dialami membuat lansia merasa puas dan nyaman. Adapun Ritual penyembuhan yang biasa dilakukan hingga saat ini adalah sembur dan jampe-jampe.

PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa penelitian ini dilakukan kepada sepuluh responden dengan sembilan orang berjenis kelamin perempuan dan satu orang laki-laki. Responden mempunyai rentang usia rata-rata 60 tahun ke atas. Terdapat juga delapan responden dengan status janda dan dua lainnya masih memiliki suami atau istri. Responden rata-rata mempunyai keyakinan beragama yang dianut yakni delapan orang beragama Kristen dan dua orang lainnya beragama Hindu/Kaharingan.

Kemandirian Lansia dan Interaksinya dengan Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu aspek yang juga berperan penting terhadap kualitas hidup individu. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat tinggal yang berupa sebuah bangunan yang disebut rumah. Rumah merupakan sebuah tempat yang biasa digunakan manusia untuk tinggal ataupun berteduh. Hal ini berhubungan dengan teori dari Renwick & Brown yang mengungkapkan bahwa orang yang menempati suatu ruang lingkup lingkungan maka dapat disebut sebagai tempat tinggal. (Anggraini & Andani, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dalam kategori ini, lansia memiliki kemandirian, kenyamanan dan kepuasan terhadap lingkungan tempat tinggalnya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian dikarenakan lansia tinggal sendiri di rumah pribadinya yang ditempati tanpa bergabung dengan orang lain. Kemandirian tersebut sangat berdampak terhadap peningkatan kualitas hidup karena lansia dapat memiliki kebebasan dalam mengekspresikan dirinya dan mengatur setiap tindakan atau hal yang ingin dilakukannya tanpa intervensi dari orang lain (Sunaringtyas, 2018). Menurut Chaplin (2011) individu yang tinggal sendiri berpotensi mengalami peningkatan

kualitas hidup yang tinggi karena dapat mengatur dirinya sendiri tanpa kontribusi dari orang lain dan bebas dalam merencanakan kehidupan yang akan dijalani. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kenyamanan dan kepuasan lansia terhadap rumah yang ditempati dikarenakan lansia mempunyai rumah sendiri yang dapat ditempati, memiliki suasana lingkungan rumah yang nyaman dan tenang dan memiliki tetangga-tetangga yang dekat disekitar lingkungan rumah. Kenyamanan dan kepuasan lansia dengan lingkungannya sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia tersebut karena kualitas hidup seorang individu dapat berhubungan dengan dimana individu mendiami suatu daerah. Yuliati, dkk, (2014) mengungkapkan bahwa lansia merasa puas dengan lingkungan yang ditempati saat ini karena lingkungan tempat tinggal lansia tersebut terasa aman dan nyaman untuk ditempati. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian oleh Selo, dkk (2017) juga mengemukakan bahwa lingkungan tempat dimana lansia tinggal sangat berpengaruh terhadap kenyamanan lansia. Adapun hal yang dapat membuat lansia merasa nyaman mendiami tempat tersebut adalah adanya dukungan dari orang-orang di lingkungan sekitar.

Gambaran Kondisi Fisik

Secara biologis, semua orang akan mengalami proses penuaan. Proses penuaan tersebut dapat berdampak terhadap kondisi fisik lansia. Kondisi fisik adalah keadaan lansia yang berhubungan dengan kondisi tubuh salah satunya kesehatan lansia. Proses penuaan juga dapat ditandai dengan penurunan sistem kekebalan tubuh dimana individu tersebut akan mudah terserang penyakit. Penurunan ini dapat disebabkan karena adanya perubahan terhadap jaringan, sel, sistem organ, struktur dan fungsi sel. Penurunan kondisi kesehatan tersebut dapat dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup

dan penyakit yang diderita (Kurnianto, 2015).

Adapun penyakit yang diderita oleh responden berdasarkan hasil penelitian antara lain menderita penyakit lambung, asma, kolesterol dan batuk. Selain itu, lansia juga merasakan sakit pada beberapa bagian anggota tubuh seperti kepala, lutut, dada, mata, persendian, punggung bahkan bagian anggota tubuh lainnya. Lansia-lansia tersebut telah melakukan upaya pengobatan untuk memulihkan kondisi kesehatan baik pengobatan secara medis maupun pengobatan *hulu* (tradisional). Namun tidak semua hasil pengobatan sama dengan yang diinginkan. Hal ini dikarenakan hingga saat ini lansia masih menjalankan pengobatan terhadap penyakit yang sudah lama dideritanya. Untuk itu, penyakit yang diderita oleh lansia dalam rentang yang lama dapat berpengaruh terhadap kualitas hidupnya karena semakin buruknya kondisi kesehatan dapat mempengaruhi kualitas hidup. Hal itu juga dapat membuat lansia akan merasa kehidupannya tidak berguna, adanya ketidakpuasan dalam menikmati masa tuanya dan adanya rasa kekecewaan dengan kehidupan yang dijalani. Maka dari itu, kondisi kesehatan yang baik berpotensi dapat meningkatkan kualitas hidup.

Sarafino & Smith (2011) mengemukakan bahwa peningkatan kualitas hidup dapat membuat seseorang sulit mengalami sakit, dapat membuat proses penyembuhan menjadi cepat, dan akan menjadi suatu pertimbangan yang sangat penting sebagai usaha dalam melakukan pencegahan timbulnya penyakit. Untuk menjaga kesehatan, membantu mempercepat proses penyembuhan dan meminimalisir dampak negatif yang timbul akibat penyakit maka individu harus meningkatkan kualitas hidupnya karena hal ini adalah suatu tindakan yang harus dilakukan. Hal tersebut sama dengan pernyataan dari Rohmah, dkk, (2012) yang

mengemukakan bahwa kondisi fisik yang semakin menua dapat membuat lansia mengalami kemunduran fisik. Hal tersebut dapat ditandai dengan timbulnya bermacam gejala penyakit yang diderita. Kondisi fisik yang baik dapat membantu lansia mendapatkan proses penuaan yang berkualitas. Untuk itu, dalam mencapai proses penuaan yang baik juga maka perlu melakukan upaya yaitu dengan meningkatkan pencegahan terhadap penyakit. Langkah ini dilakukan agar lansia dapat menikmati masa tua tanpa keluhan penyakit karena kesehatan yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup dan lansia akan mampu melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan baik serta mandiri tanpa adanya hambatan.

Gambaran diri dan Loneliness

Gambaran diri adalah suatu bagian yang termasuk dalam konsep diri. Konsep diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri (Widiarti, 2017). Setiap orang mempunyai gambaran diri sesuai dengan persepsinya masing-masing. Hal ini bukan hanya berlaku pada orang-orang yang muda saja namun berlaku pula bagi lansia. Pada masa lanjut usia, kesehatan fisik yang baik dan dapat beraktivitas dengan baik dan mandiri adalah sesuatu yang sangat berarti bagi lansia dalam menjalani kehidupan. Ketika usia semakin tua berubahnya keadaan fisik merupakan hal yang tidak dapat dihindari. Dalam hal ini individu akan mengalami perubahan bentuk tubuh, perubahan bentuk kulit, kehilangan gigi (ompong) dan terjadinya penurunan fungsi indera terutama mata dan telinga. Perubahan-perubahan ini akan berdampak terhadap konsep diri individu salah satunya adalah gambaran diri lansia jika terjadi penolakan terhadap perubahan fisik akibat proses penuaan. Dalam kondisi ini, lansia diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri dan menerima perubahan yang terjadi. Penerimaan yang positif terhadap perubahan fisik dapat membuat lansia mengalami peningkatan

kualitas hidup karena mereka akan mencintai dirinya sendiri dan tetap percaya diri dengan penampilannya. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa lansia mengeluh dan tidak menerima perubahan fisiknya. Lansia juga merasa sedih dan cenderung tidak percaya diri terhadap penampilannya. Penolakan terhadap perubahan fisik akibat proses penuaan dapat menghambat *successful aging*. Menurut Havighurst mengatakan bahwa *successful aging* merupakan individu yang mempunyai rasa kepuasan terhadap dirinya atau kehidupannya. *Successful aging* berperan dalam meningkatkan kualitas hidup saat lansia mampu untuk menyesuaikan diri dengan setiap perubahan dan keadaan akibat penuaan yang terjadi ketika memasuki usia tua.

Selain itu, terdapat juga lansia yang menerima perubahan fisik yang terjadi. Hal ini membuat lansia percaya dengan dirinya dan tetap menyukai setiap anggota tubuh yang dimilikinya. Penerimaan terhadap perubahan dapat membantu *successful aging*. Selain itu, *successful aging* juga dapat diwujudkan dengan adanya penerimaan dan kesanggupan dalam menyesuaikan diri terhadap kemunduran yang dirasakan (Hamidah & Wrastari, 2012). Tentama (2012) mengungkapkan bahwa pemikiran yang positif mempunyai peranan yang besar dalam penerimaan diri karena orang yang berpikir dengan positif akan mempunyai penerimaan diri yang tinggi. Ulfah dkk (2019) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa fungsi psikologis yang positif berupa penerimaan terhadap diri sendiri dapat mempengaruhi terwujudnya *successful aging*. Dapat bersikap positif dengan dirinya, menerima dan mengetahui hal apa saja yang terdapat pada dirinya sendiri merupakan tanda bahwa individu tersebut memiliki penerimaan yang baik dengan dirinya sendiri. Penerimaan diri yang positif akan membentuk kepercayaan diri dan keyakinan individu sehingga

dapat meningkatkan kualitas hidup karena lansia juga akan lebih menghargai dan mencintai dirinya sendiri walaupun sudah mengalami perubahan akibat proses penuaan.

Hal lain yang dapat menghambat *successfull aging* adalah kesepian. Kesepian adalah suatu perasaan tidak menyenangkan yang dialami oleh individu (Ayu Diah Amalia, 2013). Kesepian juga merupakan gejala umum bagi lansia. Kesepian yang dirasakan oleh lansia dapat diakibatkan karena hidup seorang diri tanpa pasangan atau kehilangan pasangannya. Hidup tanpa suami atau istri adalah tantangan emosi yang dapat terjadi pada lansia. Dalam hasil penelitian ditemukan bahwa lansia merasa kesepian ketika pasangan hidupnya meninggal. Lansia juga mengungkapkan masih memikirkan pasangannya hingga sekarang. Pernyataan yang disampaikan oleh keluarga dalam triangulasi data berbeda dengan penyampai responden bahwa lansia tidak merasa kesepian karena keluarga selalu berkunjung ke rumah lansia. Pada kenyataannya, lansia tetap merasakan kesepian. Hal ini muncul akibat banyaknya aktivitas dan pekerjaan yang dilakukan secara bersama-sama dengan pasangannya semasa hidup. Selain itu, meskipun lansia mendapatkan perhatian atau dukungan dari keluarga dan lingkungan namun lansia juga tetap merasa kesepian.

Kesepian ini dikarenakan lansia tersebut memiliki kerinduan mendalam terhadap pasangannya. Agar tidak berlarut dalam rasa kesepiannya, lansia diharapkan dapat mengatasi rasa kesepiannya salah satunya dengan mendekati diri kepada Tuhan atau aktif dalam kegiatan keagamaan. Teori Lubis mengemukakan bahwa ikut serta dalam kegiatan keagamaan berfungsi dapat membangkitkan semangat, memberikan kekuatan dalam melalui kesulitan serta membantu menghilangkan

perasaan negatif yang timbul pada lansia seperti rasa kesepian (Herliawati, dkk, 2014). Ungkapan tersebut didukung dalam penelitian Herliawati dkk (2014) dimana mendekati diri kepada Tuhan dapat membantu mengurangi rasa kesepian yang dialami. Rasa kesepian berkurang dikarenakan lansia menyadari bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkan mereka dalam kondisi apapun. Berkurangnya rasa kesepian pada lansia dapat dikarenakan mendekati diri kepada Tuhan akan berdampak terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Hal ini dikarenakan lansia telah menerima kenyataan yang telah terjadi dan merasa lebih tenang, damai dan bahagia walaupun sudah ditinggalkan pasangan hidupnya

Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal merupakan hubungan yang terjalin dengan lingkungan sekitar yang terjadi pada dua individu ataupun lebih dimana akan melibatkan sistem interaksi yang stabil dan saling terikat satu sama lain. Hubungan interpersonal dapat diwujudkan dengan sikap saling memberikan dukungan antara individu satu dengan yang lainnya, adanya keterbukaan antar individu, saling percaya satu sama lain, mempunyai perasaan atau pikiran yang positif yang ditunjukkan melalui sikap dan perilaku salah satunya dengan saling menghargai dan saling membantu. Hubungan dengan orang-orang di lingkungan sekitar yang baik akan membuat individu mendapatkan semangat dan motivasi dalam menjalankan kehidupan karena lansia memiliki orang-orang yang mampu membuatnya tidak merasa kesepian, menghargainya dan membuatnya merasa ada jika (Pearson dalam Wisnuwardhani, dkk 2012).

Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden mempunyai hubungan sosial yang terjalin dengan baik terhadap lingkungan sekitarnya. Selain itu, lansia tidak mengalami kesulitan dalam

hubungan interpersonalnya dengan lingkungan sekitar. Hubungan yang harmonis ini terjadi karena lansia tersebut memiliki kemampuan untuk menjalin komunikasi yang baik dengan setiap individu di lingkungan. Terjalannya komunikasi yang baik ini membuat lansia memiliki keterbukaan terhadap keluarga dan orang-orang di lingkungan dengan cara saling berbagi cerita tentang kehidupan. Selain itu, dampak positif yang diperoleh dari hubungan yang harmonis atau pola interaksi yang baik dengan lingkungan sekitar tersebut adalah terciptanya rasa saling tolong-menolong, saling berbagi, memiliki teman bermain dan memperoleh cinta dan perhatian dari orang-orang di lingkungan sekitar. Baiknya hubungan interpersonal pada lansia, maka lansia akan berpotensi mempunyai kualitas hidup yang tinggi saat berada di lingkungan tersebut. Sedangkan lansia dengan hubungan sosial yang kurang baik berpeluang memiliki kualitas hidup yang kurang. Jalanan hubungan interpersonal yang rendah akan membuat lansia menjauhkan diri dari hubungan dengan lingkungan sekitar, merasa diri terisolir dan pada akhirnya mengalami depresi (Rantepadang, 2012).

Teori yang dikemukakan oleh Potter dan Perry menyatakan bahwa individu yang mempunyai kontribusi sosial yang lebih tinggi akan mempunyai semangat, kelegaan hidup, dan kesehatan mental daripada lansia yang memiliki kontribusi sosial yang kurang (Samper, Pinontoan, & Katuuk, 2017). Semangat dan kelegaan hidup yang dirasakan oleh lansia dapat membuat kualitas hidupnya membaik. Trisnawati P Samper (2017) dalam penelitiannya menyatakan lansia yang mempunyai hubungan sosial yang kurang terhadap lingkungan disekitarnya akan cenderung merasakan kesepian. Sedangkan lansia yang mempunyai hubungan sosial yang baik maka akan berpotensi mengalami peningkatan kualitas hidup

pula karena lansia tersebut tidak mengalami kesepian.

Evaluasi Diri

Setiap individu mempunyai pengalaman hidup yang berbeda-beda dalam mencapai suatu tujuan. Pengalaman tersebut dapat berupa hal yang baik ataupun hal yang buruk seperti kelancaran dalam urusan pekerjaan, keberhasilan yang pernah diraih, kegagalan yang pernah dialami atau pengalaman lainnya. Untuk kegagalan yang dialami, tidak semua orang mampu berdamai dan menerimanya. Hal ini dikarenakan adanya penolakan dan kekecewaan terhadap hasil yang tidak diharapkan oleh individu tersebut. Namun pengalaman tersebut dapat dijadikan sebagai motivasi diri dan proses pembelajaran jika diterima secara positif. Berdasarkan hasil penelitian pada responden lansia suku Dayak Tomun didapatkan bahwa lansia mampu menerima kegagalan yang dialami dan memaafkan kesalahan yang telah dilakukannya dimasa lalu. Lansia juga terus berjuang dan bekerja keras agar dapat meraih sesuatu yang diinginkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden mampu untuk berdamai terhadap kegagalan yang dialami oleh dirinya ataupun kesalahan yang dilakukan. Individu yang mampu berdamai terhadap setiap kegagalan yang dialaminya akan lebih menghargai dirinya dan proses kehidupannya, memaknai hidupnya, memiliki kepuasan dengan kehidupan yang dijalannya dan dapat menyikapi berbagai masalah yang dihadapi secara bijak.

Hal ini dikarenakan individu tersebut tidak hidup dalam penyesalan, kecemasan dan keputusasaan. Untuk itu, orang yang mampu menerima kenangan masa lalunya akan membuat kualitas hidupnya semakin baik. Fisher (2010) menyatakan bahwa individu yang mampu menyikapi permasalahan atau kegagalan yang

dialaminya dengan baik maka akan membuat kualitas hidupnya baik, namun jika individu menyikapi permasalahan secara negatif maka akan menimbulkan kualitas hidup yang buruk dan bahwa lansia yang mampu menerima kenangan mereka dimasa lalu akan memiliki nilai kualitas hidup yang jauh lebih baik daripada individu lainnya (Sari, 2016).

Spiritualitas

Menjalankan kewajiban beragama merupakan suatu hal yang perlu dilakukan bagi setiap individu yang memiliki agama. Hal ini dikarenakan kegiatan keagamaan berpotensi menurunkan stress yang dirasakan dan dapat menghambat produksi hormon stress pada tubuh. Lansia yang aktif dalam menjalankan kewajiban keagamaan akan membuat religiusitasnya meningkat. Selain itu, dapat membuat lansia lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Hal ini juga dapat membantu lansia menjadi individu yang memiliki ketenangan jiwa yang tinggi (Zakiah & Hasan, 2017).

Ditemukan dalam penelitian ini bahwa lansia memiliki keyakinan terhadap keberadaan Tuhan. Lansia menanggapi keberadaan Tuhan dengan berkomunikasi dan bersyukur kepada Tuhan atas setiap kehidupan yang dijalani dengan berdoa dan beribadah. Lansia juga memiliki keyakinan beragama yang dianut. Lansia rata-rata menganut agama Kristen dan ada juga yang beragama Hindu. Lansia tersebut mematuhi hal yang diwajibkan dalam agamanya. Lansia yang beragama Kristen rutin mengikuti ibadah hari Minggu di gereja dan ikut serta dalam kegiatan ibadah lainnya yang diadakan gereja. Sedangkan lansia yang beragama Hindu rutin melakukan ritual keagamaan dengan membawa sesajen pada hari Jumat di *Pehobang Laman* (nama tempat ibadah agama Hindu Suku Dayak Tomun). Selain itu, mereka juga melakukan ritual "*Buang Tuna Cicil Cocap*" (Membuang sedikit air

yang akan diminum) saat di "*Pehobang Laman*.. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan spiritualitas lansia dengan Tuhan yang diyakini sangat baik karena lansia mengingat Tuhan dalam kehidupannya dengan cara berdoa dan bersyukur serta rajin dalam menjalankan kewajiban beragamanya.

Hubungan spiritualitas yang baik dengan Tuhan yang diyakini akan menghasilkan kehidupan yang berkualitas. Untuk itu, individu yang sudah memasuki usia tua diusahakan agar kebutuhan spiritualitasnya terpenuhi (Mira Afnesta Yuzefo, dkk, (2016). Emmons & McCullough menyatakan bahwa ketentraman hati, kondisi kesehatan yang baik, kesenangan, hubungan personal yang berkualitas dan memuaskan didapatkan karena selalu mengucapkan syukur dan mengingat Tuhan atas setiap kehidupan yang telah dijalani saat ini (Haryanto & Kertamuda, 2016). Menurut Ayuningtias, (2018) mengemukakan bahwa lansia yang dapat melakukan ritual keagamaan dan mengungkapkan rasa syukur kepada Tuhan atas setiap kehidupan yang dijalani dapat membuat lansia merasakan kepuasan dan ketenangan dengan hidupnya. Semakin besar derajat spiritualitas lansia maka akan semakin besar juga derajat kepuasan dan kualitas hidupnya. Isnaeni (2012) juga mengungkapkan bahwa berdoa, mengucapkan syukur dan melaksanakan kegiatan keagamaan akan membuat individu merasa tenang walaupun lansia tinggal di panti.

Selain kepercayaan lansia terhadap Tuhan, terdapat kepercayaan lain yang diyakini oleh responden yakni kepercayaan lansia terhadap pengobatan *Hulu* (tradisional). Pengobatan *Hulu* (tradisional) adalah tindakan pengobatan yang dilakukan diluar ilmu kesehatan yang didasari pengetahuan dan tumbuh pada budaya tertentu. Proses pengobatan ini berasal dari kebudayaan di daerah tersebut dan dilakukan secara

turun-temurun. Pada umumnya, pengobatan *Hulu* suku Dayak Tomun prosesnya dilakukan dengan menjalankan ritual dan tidak menjalankan ritual (Sami Rafles Handika, dkk, 2016). Pengobatan yang dilakukan dengan adanya ritual adalah pengobatan yang dilakukan untuk jenis penyakit yang parah dan tidak kunjung sembuh salah satunya ritual *Betempayung*. *Betempayung* merupakan salah satu ritual penyembuhan yang melibatkan banyak orang. Ritual penyembuhan ini dilaksanakan secara tata acara adat Kaharingan (agama asli suku Dayak Tomun). Ritual "*Betempayung*" ini didirikan menggunakan bambu yang biasa disebut orang Dayak Tomun dengan istilah "*Buluh sekayu*" yang menembus atap rumah. Sedangkan untuk pengobatan yang tidak menggunakan ritual yang besar yaitu sembur atau *jampe-jampe*.

Pengobatan jenis sembur atau *jampe* ini merupakan salah satu pengobatan tradisional suku Dayak Tomun dengan cara menyemburkan sesuatu dari mulut yang sudah dimantrai berupa kunyahan obat-obatan untuk menyembuhkan penyakit. Menurut hasil wawancara dengan Tn. M pada tanggal 25 Januari 2021, sembur berasal dari Patih Garinou Ali dimana merupakan seorang tabib pintar, cerdas dan terkemuka di zamannya. Alat dan bahan yang dapat digunakan dalam pengobatan ini diantaranya adalah kencur, jerangau, daun sirih, kapur, pinang yang sudah tua, beras yang disimpan dalam piring, pisau kecil, cincin emas atau jam.

Adapun alat dan bahan seperti beras, pisau kecil, cincin emas atau jam disebut sebagai *pengoring pematou* (syarat utama) dalam melakukan tindakan pengobatan ini. Tindakan pengobatan ini mempunyai hubungan dengan nilai-nilai agama Kaharingan. Dimana sumber kekuatan dalam sembur didapatkan dari Sangiang Dewata. (nama Tuhan menurut

Kaharingan). Tabib menyampaikan permohonan kepada Sengiang Dewata agar mendapatkan kemampuan dalam melakukan tindakan pengobatan sembur tersebut. Sembur ini memiliki makna dan tujuan untuk dapat memberikan kesembuhan pada penyakit yang disebabkan karena gangguan roh-roh halus. Selain itu, hal ini juga disebabkan karena penyakit yang tidak kunjung sembuh dan adanya keyakinan bahwa penyakit tersebut bukanlah penyakit medis. Pengobatan penyakit ini juga dilakukan agar dapat berdamai dengan makhluk yang menyebabkan munculnya penyakit tersebut (Sukiada, 2015). Jenis pengobatan ini merupakan salah satu kebudayaan yang dipertahankan oleh masyarakat suku Dayak Tomun hingga sekarang. Sembur juga termasuk dalam budaya lokal Indonesia. Hal ini dikarenakan sembur merupakan kebudayaan lokal yang didapatkan oleh masyarakat melalui keahlian tradisional. Sementara itu, tindakan pengobatan tradisional dan keahlian tradisional berupa sembur bisa saja menyebabkan gangguan kesehatan bagi individu yang melakukannya (Lesmana, Alfianur, dkk, 2018). Hal ini dikarenakan air liur yang disemurkan langsung kepada individu yang berobat dapat menularkan penyakit jika dukun atau praktisi tersebut terpapar penyakit menular salah satunya Covid-19 mengingat Covid-19 dapat terjadi pada individu dengan tanpa gejala (WHO 2020).

Pengobatan tradisional sembur ini tidak dapat dihilangkan dari kebudayaan suku Dayak Tomun karena berhubungan dengan nilai dan keyakinan agama Kaharingan yang mana adalah agama asli Suku Dayak Tomun dimana menggunakan mantra dalam proses tindakan pengobatan. Untuk itu, perlu adanya kontribusi dari tenaga kesehatan dalam memberikan sumber informasi kepada klien dan dukun atau praktisi terkait tindakan pengobatan yang benar dengan memperhatikan nilai-nilai

kebudayaan yang berlaku pada masyarakat setempat. Selain itu, perawat diharapkan dapat menjalankan fungsi keperawatan budaya yang sesuai dengan teori transkultural salah satunya adalah pemahaman tentang budaya yang berlaku pada lingkungan masyarakat setempat (Kapitan, Dafroyati, & Koa, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia masih menggunakan pengobatan *Hulu* seperti sembur atau *jampe-jampe* (pengobatan) untuk mendapatkan kesembuhan. Lansia memilih melakukan pengobatan *Hulu* dibandingkan pengobatan medis karena pengobatan medis tidak memberikan perubahan terhadap penyakit yang diderita. Sedangkan ketika melakukan pengobatan *Hulu* mereka mengalami kesembuhan. Hal inilah yang membuat lansia merasa puas dan nyaman serta mempercayai pengobatan *Hulu* atau tradisional sebagai pengobatan yang dapat menyembuhkan penyakit mereka. Kesembuhan yang didapatkan membantu peningkatan kualitas hidup individu. Dalam hal ini, lansia memiliki kebebasan dalam memilih pengobatan yang tepat untuk mendapatkan kesembuhan terhadap penyakitnya.

Becker dalam Setyoningsih (2016) menyatakan bahwa orang yang sedang menderita penyakit memiliki perilaku peran yaitu memiliki kebebasan untuk melakukan atau memilih pengobatan dalam mendapatkan pemulihan kesehatan sesuai dengan penyakit yang dideritanya. Sama halnya dengan penelitian Putri (2017) yang menuangkan bahwa suku Dayak Benuaq memilih melakukan pengobatan Tradisional yaitu Belian karena tidak mendapatkan kesembuhan saat berobat ke Rumah Sakit. Individu yang memilih menggunakan pengobatan jenis ini memiliki keyakinan bahwa dirinya akan mengalami kesembuhan. Pemulihan kesehatan yang dialami dari pengobatan yang telah dijalani akan membuat individu

merasa puas dengan kehidupannya (Putri, 2017).

SIMPULAN

Kualitas hidup responden lansia suku Dayak Tomun pada aspek lingkungan, mental, sosial dan spiritualitas baik. Hal ini karena lansia memiliki kemandirian dalam menjalankan kehidupannya saat tinggal sendiri di rumah serta puas dan nyaman dengan lingkungan tempat tinggal yang ditempatinya, lansia menerima kondisi tubuhnya walaupun sudah mengalami proses penuaan, lansia memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang-orang di lingkungan sekitar, lansia dapat berdamai dengan dirinya sendiri, meyakini adanya Tuhan serta memiliki kepercayaan terhadap pengobatan hulu. Dimana pengobatan ini merupakan salah satu kebudayaan lama yang berlaku hingga sekarang di masyarakat suku Dayak Tomun dalam mendapatkan kesembuhan penyakit. Dalam aspek fisik, kualitas hidup lansia kurang baik. Hal ini karena lansia memiliki riwayat penyakit yang sudah lama diderita dan masih mengeluhkan gejala-gejala penyakit meskipun ada upaya pengobatan. Sementara itu, pada aspek mental selain adanya penerimaan yang positif terhadap perubahan fisik akibat proses penuaan, terdapat juga responden dengan kualitas hidup yang buruk yang diakibatkan terjadinya ketidakpuasan terhadap perubahan fisik yang dialami karena proses penuaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., & Andani, T. Z. (2018). Kualitas Hidup Pasien Pasca-Perkutaneous Coronary Intervention (Pci). *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 4(2), 98. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.117>
- Arisandy, W. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual (Spiritual Intellegency) Dengan Kualitas Hidup Lansia Widya Arisandy Program

- Studi DIII Keperawatan , STIKES Aisyiyah Palembang
PENDAHULUAN Lanjut usia adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Pros. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 3(2), 228–236. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/177/157>
- Ayuningtias, A. U. H. (2018). Religiusitas Sebagai Faktor Pendukung Kepuasan Hidup Lansia di Bali. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(1), 53–61. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/JPM/article/view/675>
- Badan Pusat Statistik (2010). *Data Statistik Indonesia. Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/Kota, 2005*.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Tengah, (2016). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Kalimantan Tengah 2016*.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Tengah, (2017). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Kalimantan Tengah 2017*.
- Chaplin, J.P.(2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Creswell (2010). *Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta : PT. Pustaka Pelajar.
- Depkes RI (2013) *Riset Kesehatan Dasar*, Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
<http://www.pusdatin.kemkes.go.id/sources/download/general/Hasil%20Risksdas%202013.pdf>
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Deepublish, 2014. <https://books.google.co.id/books?id=3FmACAAAQBAJ&printsec=copyri ght&hl=id>
- Destarina, V, Agrina, Dewi, Y, I. (2014). Gambaran Spiritualitas Lansia di Panti Sosial Tresna Wreda Khusnul Khotimah Pekanbaru. *JOM PSIK*, 1(2), 1–8.
- Darmadi, H. (2016). Dayak Asal-Usul dan Penyebarannya di Bumi Borneo. *Sosial Horizon*, 3(2), 322–340. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/sosial/article/view/376>
- Erikson, E. (2006). Erik Erikson (1992-1994) *Personality Theories*.
- Hamidah, & Wrastari, T. A. (2012). Studi eksplorasi successful aging melalui dukungan sosial bagi lansia di Indonesia dan Malaysia. *Insan*, 14(02), 108–119. <http://journal.unair.ac.id/downloadfull/INSAN4296-2679267675fullabstract>
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>
- Herliawati, H., Maryatun, S., & Herawati, D. (2014). Pengaruh Pendekatan Spiritual Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werda Warga Tama Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 1(1), 21–27. [https://ejournal.unsri.ac.id/index.p hp/mks/article/view/2696](https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/mks/article/view/2696)

- Kapitan, M., Dafroyati, Y., & Koa, A. J. A. F. (2020). 'Sembur' culture: Local wisdom in care of pregnant mother with malaria in Kupang. *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*, 5(1), 150. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v5i1.9344>
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v1i1i2.5725>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019. *Indonesia Menuju Struktur Tua (Aging Population)*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
- Lesmana, H., Alfianur, A., Utami, P. A., Retnowati, Y., & Darni, D. (2018). Pengobatan tradisional pada masyarakat tidung kota Tarakan: study kualitatif kearifan lokal bidang kesehatan. *Medisains*, 16(1), 31. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2161>
- Mira Afnesta Yuzefo, Febriana ' Sabrian, R. ' N. (2016). Hubungan Status Spiritual Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jom Fakultas Keperawatan*, 2(2) , 1266-1274. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8292>
- Munawarah, S., Rahmawati, D., Setiawan, H., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Lambung, U. (2018). Spiritualitas Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Nerspedia*, 1(April), 64–69. <https://core.ac.uk/download/pdf/235035468.pdf>
- Padila. 2013. *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medik.
- Prakoso, A. T. S. (2014). Description Of Spiritual Needs On Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(3), 236–239. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i3.art.p236-239>
- Putri, N. A. (2017). Kepercayaan (Trust) Masyarakat Suku Dayak Benuaq Pada Pengobatan Tradisional Belian. *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3), 620–629. Retrieved from 2477-2674. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4429>
- Rantepadang, A. (2012). Interaksi sosial dan kualitas hidup lansia di Kelurahan Lansot Kecamatan Tomohon Selatan. *J Kedokteran Umum*, 1(1), 62. <https://docplayer.info/129638038-Interaksi-sosial-dan-kualitas-hidup-jku-vol-1-no-1-juni-2012.html>
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2012). Quality of Life Elderly. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 120–132. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2589>
- Sami Rafles Handika, Defri Yoza, E. S. B. (2016). Sistem Pengobatan Dan Persepsi Masyarakat terhadap Pengobatan Tradisional Berdukun atau Bulian di Desa Sungai Pasir Putih Kecamatan Kelayang Kabupaten Indragiri Hulu. *JOM Fakultas Pertanian*, 3(2), 99–102. <https://doi.org/10.13581/j.cnki.rdm.20161021.001>
- Samper, T., Pinontoan, O., & Katuuk, M. (2017). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Bplu Senja Cerah Provinsi Sulawesi

- Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 112291. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/14695>
- Sari, M. K. (2016). Peningkatan kualitas hidup lansia menggunakan Reminiscence Affirmative Therapy berbasis Teori Lazarus. *Jurnal Ners Lentera*, 4(1), 81-90. <http://journal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/872>
- Sarafino & Smith (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions (7thed.)*. USA : John & Sons, Inc. <https://ultimatecieguide.files.wordpress.com/2017/03/sarafino-health-psychology-biopsychosocial-interactions-edition-7.pdf>
- Setyoningsih, A., & Artaria, M. D. (2016). Pemilihan penyembuhan penyakit melalui pengobatan tradisional non medis atau medis. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 29(1), 46. <https://doi.org/10.20473/mkp.v29i12.016.46-59>
- Selo, J., Candrawati, E., & Putri, R. M. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News*, 2(3), 522–533. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/688>
- Sukiada, K. (2015). Sistem Medis Tradisional Suku Dayak dalam Kepercayaan Hindu Kaharingan di Kota Palangkaraya, Provinsi Kalimantan Tengah. *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama Dan Kebudayaan*, 14(21), 52-67. <https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/dharmasmrti/article/view/47>
- Sunaringtyas, F. E. R. H. W. (2018). Perbedaan Kemandirian Lansia di Rumah dan di PSLU Pare Kabupaten. *Jurnal Iklkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 79. Tentama (2012). *Mencari Sisi Penerimaan Diri Difabel*. Harian Jogja, Ed-1367.
- Ulfah, K., Thoha, A. F., & Qohar, A. (2019). Hubungan Antara Successfull Aging Dan Penyesuaian Diri Lanjut Usia Dengan Penerimaan Diri. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 2(2), 181–194. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/6099>
- Widiarti, P. W. (2017). Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta. *Informasi Kajian Ilmu Komunikasi*, 47(1), 135. <https://journal.uny.ac.id/index.php/informasi/article/view/15035>
- World Health Organization. (2020). *Transmisi SARS-CoV-2: Implikasi Terhadap Kewaspadaan Pencegahan Infeksi*.
- Wisnuwardhani, D & Mashoedi, S. F. (2012). *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Yuliati, A., Baroya, N., & Ririanty, M. (2014). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1), 87–94. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/601>
- Zakiyah, & Hasan, I. (2017). Kondisi Intensitas Pengajian Dan Peningkatan Religiusitas Pada Lansia Aisyiyah Daerah Banyumas. *Islamadina*, XVIII(1), 93–109. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/ISLAMADINA/article/view/1532>

