

**LITERATUR REVIEW: INTERVENSI KEPERAWATAN UNTUK  
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN LANSIA  
(*Nursing Intervention on Increasing Happiness in Elderly*)**

**Agustina Chriswinda Bura Mare<sup>1</sup>, Ira Ayu Maryuti<sup>2</sup>, Ermalynda  
Sukmawati<sup>3</sup>**

Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya<sup>1-3</sup>

Email: chriswinda@ukwms.ac.id

**ABSTRAK**

Kebahagiaan meliputi perasaan positif dan kegiatan positif. Ketidakbahagiaan yang terjadi pada lansia dapat mempengaruhi kesehatan, kesejahteraan dan kualitas hidup lansia. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui intervensi keperawatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan lansia. Pencarian literatur menggunakan pangkalan data elektronik yaitu *EBSCO-host*, *science direct*, dan *google scholar*. Pencarian literatur dibatasi untuk artikel yang terbit 10 tahun terakhir yaitu tahun 2014-2024, berbahasa Inggris, memiliki akses *full text*, dan tipe artikel adalah *review and research article*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur adalah *nursing intervention* dan *elderly happiness*. Hasil pencarian literatur didapatkan 4 artikel yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. terdapat empat intervensi keperawatan yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kebahagiaan lansia yaitu aktivitas musik nasional, *painting therapy*, terapi kenangan atau *narrative reminiscence*, dan terapi humor. Perawat diharapkan dapat melakukan intervensi diatas guna meningkatkan kebahagiaan lansia.

**Kata kunci:** Lansia, Intervensi Keperawatan, Kebahagiaan

**ABSTRACT**

*Happiness includes positive feelings and positive activities. Unhappiness that occurs in the elderly can affect the health, welfare and quality of life of the elderly. The aim of this research is to determine nursing interventions that can increase the happiness of the elderly. Literature searches used electronic databases, namely EBSCO-host, science direct, and google scholar. The literature search was limited to articles published in the last 10 years (2014-2024), in English, with full text access, and the type of article was review and research article. The keywords used in the literature search were nursing intervention and elder happiness. The results of the literature search found 4 articles that met the inclusion and exclusion criteria. There are four nursing interventions that can be carried out to increase the happiness of the elderly, namely national music activities, painting therapy, narrative reminiscence therapy, and humour therapy. Nurses are expected to be able to carry out the above interventions to increase the happiness of the elderly.*

**Keywords:** *Elderly, Happiness, Nursing Intervention*

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah mencapai usia enam puluh (60) tahun ke atas berdasarkan pengertian dari Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Jumlah lansia di Indonesia dari tahun ke tahun semakin bertambah. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023), sejak tahun 2010 – 2022 Indonesia telah mengalami peningkatan persentase lansia sebanyak 4% yaitu menjadi 11,75% yang berarti Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*). Pada rentang tahun yang sama, usia harapan hidup juga meningkat dari 69,81 tahun menjadi 71,85 tahun (Badan Pusat Statistik, 2023). Dengan demikian, setiap penduduk yang lahir di tahun 2022 berharap akan dapat hidup hingga berusia 71 – 72 tahun.

Proses menua merupakan suatu proses yang tidak dapat dihindari dimana terjadi sepanjang hidup yang dimulai sejak permulaan kehidupan. Penuaan adalah akumulasi perubahan progresif yang terjadi seiring bertambahnya usia yang berhubungan dengan peningkatan kerentanan terhadap penyakit dan kematian (Zalukhu et al., 2016). Pada proses ini akan terjadi kemunduran sel-sel tubuh yang mengakibatkan penurunan fungsi dan daya tahan tubuh (Kholifah, 2016). Kemunduran fungsi pada lansia menjadi faktor risiko utama patologi pada manusia meliputi kanker, diabetes, kelainan

kardiovaskuler, dan penyakit neurodegeneratif (López-Otín et al., 2013). Tidak hanya masalah fisik, tetapi itu juga akan memiliki dampak pada kemunduran sosial, mental, moral dan spiritual yang saling berhubungan satu dengan lainnya (Bini'Matillah et al., 2018; Padila, 2013; Satria & Wibowo, 2022). Kesemua masalah tersebut akan berdampak pada kualitas hidup lansia.

Kualitas hidup lansia harus dapat dipertahankan atau bahkan ditingkatkan mengingat masalah kesehatan yang terjadi seiring bertambahnya usia. Peningkatan jumlah penduduk lansia dapat memberikan dampak positif apabila lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Maka dari itu, kebahagiaan lansia merupakan hal yang harus diperhatikan.

Kebahagiaan merupakan kondisi dimana kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan dan sekarang. Kebahagiaan meliputi perasaan positif dan kegiatan positif. Perasaan positif yaitu merasa puas, bangga, tenang, optimis, percaya diri, dan lain-lain (Seligman, 2005).

Ketidakhahagiaan yang terjadi pada lansia dapat mempengaruhi kesehatan, kesejahteraan dan kualitas hidup lansia (Amelia et al., 2018; Polat et al., 2016; Putri et al., 2015). Lansia yang tidak Bahagia dapat meningkatkan risiko terhadap kemunduran sosial, psikis dan fisik yang dapat menyebabkan gangguan mental dan kegagalan dalam

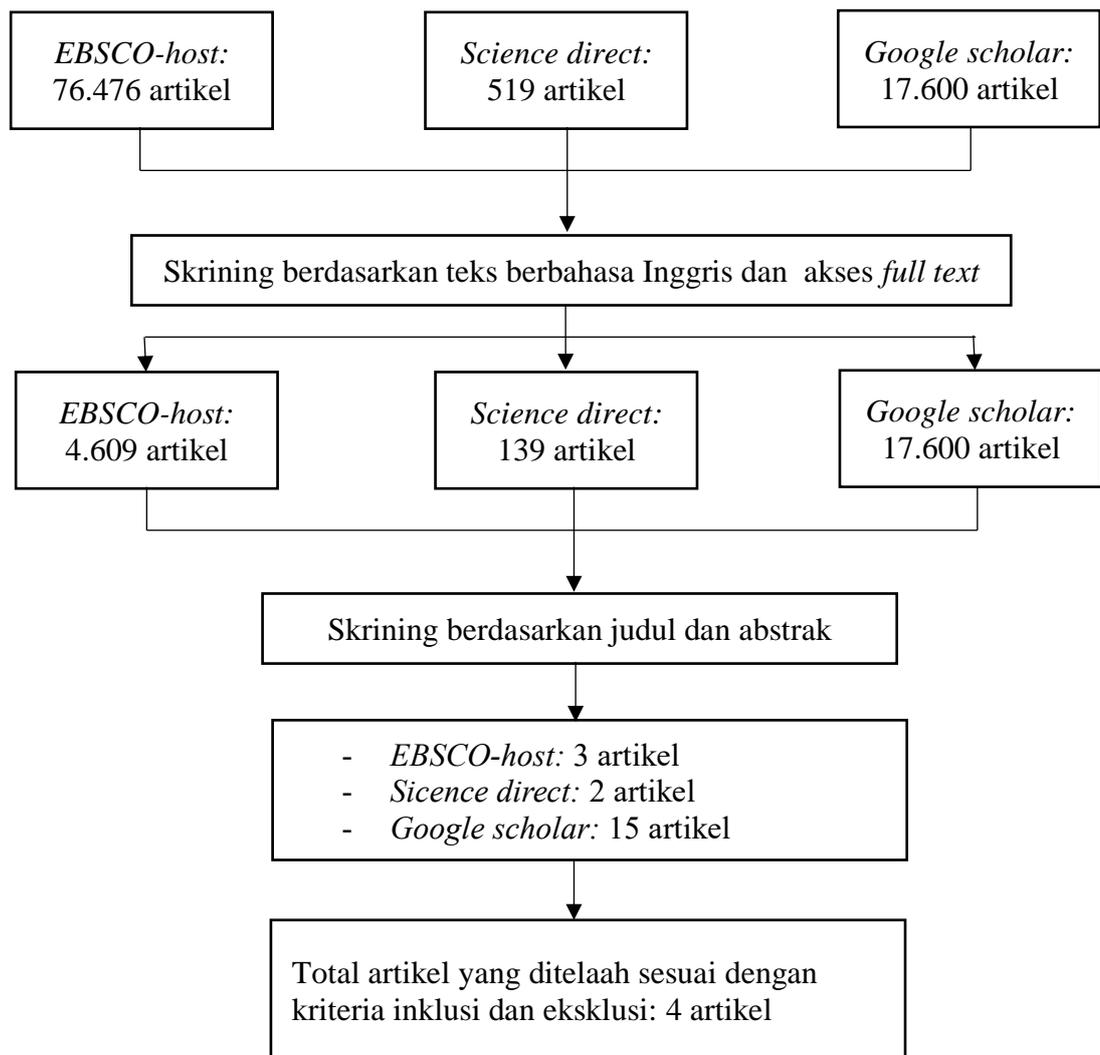
mengadaptasi perubahan. Lansia yang tidak bahagia dapat meningkatkan risiko terhadap kualitas hidup rendah, seperti rasa kesepiaan, kurang perhatian dari keluarga dan kurangnya dukungan sosial .

Ketidakhahagiaan lansia harus diatasi guna mencapai kebahagiaan lansia. Berbagai intervensi perlu dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan lansia mencakup kesehatan, kesejahteraan, sosial dan spiritual. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait intervensi keperawatan untuk meningkatkan kebahagiaan lansia. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan intervensi keperawatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan lansia.

#### **BAHAN DAN METODE**

Penelitian ini merupakan sebuah studi literatur mengenai intervensi keperawatan untuk meningkatkan kebahagiaan lansia.

Pertanyaan pada penelitian ini adalah apa saja intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan lansia? Pencarian literatur menggunakan pangkalan data elektronik yaitu *EBSCO-host*, *science direct*, dan *google scholar*. Pencarian literatur dibatasi untuk artikel yang terbit 10 tahun terakhir yaitu tahun 2014-2024, berbahasa Inggris, memiliki akses *full text*, dan tipe artikel adalah *review and research article*. Kriteria inklusi yang ditetapkan pada penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan pada semua lansia, intervensi yang diberikan merupakan tindakan keperawatan, dan *outcome* yang dinilai adalah peningkatan kebahagiaan. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah intervensi farmakologis dan tindakan medis kedokteran. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur adalah *nursing intervention*, *elderly happiness*.



**Gambar 1.** Alur pencarian literatur

## HASIL

Hasil pencarian literatur didapatkan 4 artikel yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Empat artikel tersebut kemudian ditelaah dan ditemukan beberapa intervensi keperawatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan. Intervensi yang dapat digunakan

untuk meningkatkan kebahagiaan lansia adalah aktivitas musik nasional (Zhao et al., 2022), *painting therapy* (Barfarazi et al., 2018), terapi kenangan (Yousefi et al., 2015), dan terapi humor (Low et al., 2014).

**Tabel 1.** Hasil pencarian literatur

No	Judul, pengarang, tahun	Desain penelitian	Intervensi Keperawatan
1	<i>The impact of national music activities on improving long-term care for happiness of elderly people</i> (Zhao et al., 2022)	Penelitian eksperimen dengan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol dengan masing-masing kelompok berjumlah 20 orang.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelompok eksperimen: <i>ethnic music square dance</i></li> <li>- Kelompok kontrol: <i>ordinary music square dance</i></li> <li>- Hasil: skor skala kebahagiaan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah eksperimen menyatakan ada perbedaan signifikan (<math>p &lt; 0,05</math>).</li> </ul>
2	<i>Evaluating the effect of painting therapy on happiness in the elderly</i> (Barfarazi et al., 2018)	<i>Randomized Clinical Trial</i> , dengan 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kontrol, masing-masing kelompok berjumlah 30 subjek.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelompok intervensi: <i>painting therapy program</i> (12 sesi, @50-60 menit)</li> <li>- Kelompok kontrol: aktivitas rutin</li> <li>- Hasil: Dalam hal skor kebahagiaan rata-rata sebelum intervensi, tidak ada perbedaan signifikan yang diamati antara kelompok intervensi dan kontrol (<math>55,6 \pm 2,1</math> vs. <math>57,6 \pm 5,0</math>; <math>P=0,06</math>). Namun, setelah intervensi, skor rata-rata kebahagiaan secara signifikan lebih tinggi di semua dimensi pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol (<math>P &lt; 0,001</math>).</li> </ul>
3	<i>The Effect of Narrative Reminiscence on Happiness of Elderly Women</i> (Yousefi et al., 2015)	<i>Randomized Clinical Trial</i> dengan jumlah subjek 32 lansia wanita	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelompok intervensi: Terapi kenangan yang dibagi dalam 6 sesi diadakan selama 3 minggu berturut-turut (2 sesi/minggu).</li> <li>- Kelompok kontrol: 6 sesi kelompok diskusi selama 3 minggu berturut-turut (2 sesi/minggu)</li> <li>- Hasil: Perbandingan skor rata-rata kebahagiaan kelompok intervensi dalam</li> </ul>

			empat kali pengukuran menunjukkan perbedaan yang signifikan hanya setelah sesi ketiga dan keenam ( $P = 0,03$ ).
4	<i>The Effects of Humor Therapy on Nursing Home Residents Measured Using Observational Methods: The SMILE Cluster Randomized Trial</i> (Low et al., 2014)	<i>Single-blind cluster randomized controlled trial</i> (Tujuh belas panti jompo (189 warga) menerima intervensi dan 18 panti (209 warga) menerima perawatan biasa)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelompok intervensi: “ElderClowns” professional disediakan 9-12 sesi terapi humor mingguan, ditambah dengan keterlibatan staf terlatih “LaughterBosses”.</li> <li>- Kelompok kontrol: menerima perawatan biasa.</li> <li>- Hasil: Selama 26 minggu, dibandingkan dengan kontrol, kelompok terapi humor mengalami peningkatan durasi kebahagiaan (ukuran efek= 0,4 dan 0,236 pada minggu ke-13 dan 26).</li> </ul>

## PEMBAHASAN

Aktivitas musik nasional. Penelitian yang dilakukan oleh Zhao et al. (2022) menunjukkan bahwa musik mempunyai pengaruh positif terhadap perawatan jangka panjang dan peningkatan kebahagiaan lansia. Musik nasional adalah bentuk ekspresi seni yang umum dan memiliki pengaruh positif pada individu di berbagai aspek kehidupan. Berbagai penelitian tentang musik telah dilakukan dimana musik secara efektif dapat menurunkan emosi negatif pada lansia (Diego et al., 2018; Khazae-Pool et al., 2015). Musik dapat memengaruhi keadaan pikir, rasa dan emosi dengan cara mengaktifkan pengeluaran

endorphin. Endorphin merupakan hormon yang membentuk rasa senang dan sejahtera. Ketika endorphin menurunkan emosi negative maka individu akan merasa lebih bahagia.

*Painting therapy.* Terapi ini merupakan salah satu macam dari *art therapy* yang dilakukan dengan cara menggambar atau melukis. Penelitian yang dilakukan oleh Barfarazi et al. (2018) menunjukkan efek positif *painting therapy* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia. Pada penelitian tersebut terdapat 12 sesi yaitu menggambar dan mewarnai dengan pensil warna. Mengajar menggambar kepada orang lain pada selembar kertas dan papan tulis, menggambar bebas, menggambar

dengan bentuk geometric, menggambar dengan *spray* dan *stereotype*, menggambar tempat favorit, menggambar memori terindah, menggambar dengan alat, menggambar bayangan, menggambar alam dan menceritakannya, membedakan seseorang dengan objek dan menggambarinya, dan menggambarkan harapan. Terapi melukis dan bentuk terapi seni lainnya dapat berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan dengan meningkatkan ekspresi diri, meningkatkan kesehatan mental, dan membina hubungan sosial. Praktik terapeutik ini dapat digunakan sebagai intervensi yang efektif di berbagai lingkungan, termasuk panti jompo, pusat layanan kesehatan dan rehabilitasi, serta sekolah, untuk meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

*Narrative reminiscence*. Terapi ini bisa disebut juga dengan terapi kenangan. Intervensi terapeutik ini melibatkan berbagi cerita dan kenangan pribadi. Kegiatan ini merupakan cara bagi individu untuk merefleksikan pengalaman masa lalu mereka dan membaginya dengan orang lain. Sering kali kegiatan ini dilakukan dalam kelompok. Intervensi ini bersifat deskriptif, bukan interpretatif atau evaluatif, berfokus pada detail suatu episode kehidupan, bukan pada makna atau

evaluasi peristiwa tersebut (Yousefi et al., 2015). Terapi kenangan membantu individu dalam mengingat dan berbagi pengalaman masa lalu mereka. Dengan demikian dapat membantu meningkatkan memori dan identitas diri. Pada saat terlibat pada aktivitas kenangan maka dapat meningkatkan emosi positif dan mengurangi gejala depresi.

*Humor therapy*. Terapi ini merupakan metode terapi yang menggunakan humor, tawa, dan senyum untuk membantu individu menyelesaikan masalah fisik dan psikologis (Fahruliana, 2011). Pada saat melakukan *humor* dapat meningkatkan kadar endorphen. Tertawa dapat membantu mengurangi stress, sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan lansia.

## SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan penelitian ini adalah terdapat empat intervensi keperawatan yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kebahagiaan lansia yaitu aktivitas musik nasional, *painting therapy*, terapi kenangan atau *narrative reminiscence*, dan terapi humor. Perawat diharapkan dapat melakukan intervensi diatas guna meningkatkan kebahagiaan lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

Amelia, R., Wahyuni, A. S., & Harahap, J. (2018). Hubungan Status Depresi Dengan Kualitas

Hidup Lansia Di Kota Medan. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(2),

- 342–347.  
<https://doi.org/10.32734/TM.V1I2.198>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023* (Volume 20). Badan Pusat Statistik.
- Barfarazi, H., Pourghaznein, T., Mohajer, S., Mazlom, S. R., & Asgharinekah, S. M. (2018). Evaluating the effect of painting therapy on happiness in the elderly. *Evidence Based Care Journal*, 8(3), 17–26.  
<https://doi.org/10.22038/ebcj.2018.31572.1785>
- Bini' Matillah, U., Susumaningrum, L. A., & A'la, M. Z. (2018). Hubungan Spiritualitas dengan Kesepian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW). *Pustaka Kesehatan*, 6(3), 438.  
<https://doi.org/10.19184/pk.v6i3.11589>
- Diego, A. A., Cerna, L. C., & Agdeppa, J. Y. (2018). Happiness among selected filipino elderly: a consensual qualitative research. *Advanced Science Letters*, 24(4), 2611–2615.
- Fahruliana, R. (2011). *Pengaruh Pemberian Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Menjelang Masa Pembebasan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas Iia Malang*.
- Khazae-Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., & Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47–57.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.  
[https://www.researchgate.net/publication/269107473\\_What\\_is\\_governance/link/548173090cf2525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars\\_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625](https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf2525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625)
- López-Otín, C., Blasco, M. A., Partridge, L., Serrano, M., & Kroemer, G. (2013). The hallmarks of aging. *Cell*, 153(6), 1194.  
<https://doi.org/10.1016/j.cell.2013.05.039>
- Low, L. F., Goodenough, B., Fletcher, J., Xu, K., Casey, A. N., Chenoweth, L., Fleming, R., Spitzer, P., Bell, J. P., & Brodaty, H. (2014). The Effects of Humor Therapy on Nursing Home Residents Measured Using Observational Methods: The SMILE Cluster Randomized Trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 15(8), 564–569.  
<https://doi.org/10.1016/J.JAMD.2014.03.017>
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik: Dilengkapi Aplikasi Kasus Asuhan Keperawatan Gerontik Terapi Modalitas dan Sesuai Kompetensi Standar*. Nuha Medika.
- Polat, Ü., Bayrak Kahraman, B., Kaynak, İ., & Görgülü, Ü. (2016). Relationship among health-related quality of life, depression and awareness of home care services in elderly patients. *Geriatrics and*

- Gerontology International*, 16(11), 1211–1219.  
<https://doi.org/10.1111/GGI.12618>
- Putri, S. T., Fitriana, L. A., & Ningrum, A. (2015). Studi Komparatif: Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan di Panti. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 1(1), 1.  
<https://doi.org/10.17509/JPKI.V1I1.1178>
- Satria, R. P., & Wibowo, N. Y. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Lansia: Systematic Review. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 13(1), 90–99.
- Seligman, M. (2005). (*Authentic Happiness*) menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif. Mizan.
- Yousefi, Z., Sharifi, K., Tagharrobi, Z., & Akbari, H. (2015). The Effect of Narrative Reminiscence on Happiness of Elderly Women. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(11), 19612.  
<https://doi.org/10.5812/IRCMJ.19612>
- Zalukhu, M. L., Phyma, A. R., & Pinzon, R. T. (2016). Proses Menua, Stres Oksidatif, dan Peran Antioksidan. *CDK-245*, 43(10), 733–736.
- Zhao, X., Qi, N., Long, H., & Yang, S. (2022). The impact of national music activities on improving long-term care for happiness of elderly people. *Frontiers in Psychology*, 13, 1009811.  
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.1009811/BIBTEX>