

BAB 5 KONSEP DASAR KUALITAS HIDUP

Vera Virgia, S.ST., M.Kes

A. Pendahuluan

Kualitas hidup adalah suatu ukuran yang menggambarkan tingkat kesejahteraan individu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Kualitas hidup tidak hanya diukur dari kondisi kesehatan atau kekayaan, tetapi juga dari kepuasan seseorang terhadap kehidupannya, kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari, serta perasaan bahagia dan bermakna. Faktor-faktor seperti hubungan sosial yang baik, lingkungan yang mendukung, akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, serta kesempatan untuk berkembang juga berperan penting dalam membentuk kualitas hidup yang optimal.

Pencapaian kualitas hidup yang baik sangat penting bagi manusia karena berdampak langsung pada produktivitas, kesehatan jangka panjang, dan kemampuan untuk berkontribusi dalam masyarakat. Ketika seseorang memiliki kualitas hidup yang tinggi, ia cenderung lebih mampu mengatasi tekanan hidup, menjaga keseimbangan emosi, serta mengambil keputusan yang positif untuk dirinya dan orang di sekitarnya. Selain itu, kualitas hidup yang baik juga berkontribusi pada penurunan risiko penyakit kronis dan peningkatan harapan hidup. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kualitas hidup baik melalui kebijakan publik maupun perubahan gaya hidup individu merupakan aspek penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat dan sejahtera.

B. Definisi Kualitas Hidup

Hidup yang berkualitas merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh semua manusia pada semua tingkatan umur (Bakas et al., 2012). Romero et al (2013) menyatakan bahwa hingga saat ini tidak ada konsensus terkait dengan pendefinisian kualitas hidup sehingga dalam mendefinisikannya akan tergantung dari aspek mana yang ingin dijadikan fokus pengamatan. Namun secara umum masyarakat di negara-negara barat memiliki persepsi yang sama tentang kualitas hidup, yaitu kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani hidup. Pasca ditetapkannya definisi sehat oleh WHO tahun 1946, muncullah konsep kualitas hidup yang terkait dengan kesehatan yang dikenal dengan istilah Health Related Quality of Life (HRQoL).

WHO mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap kehidupan yang dijalannya sesuai dengan budaya dan nilai-nilai tempat individu tersebut tinggal serta membandingkan kehidupannya tersebut dengan tujuan, harapan, standar dan tujuan yang telah ditetapkan oleh individu (WHO, 2021). Centers for Disease Control and Prevention (CDC) mendefinisikan kualitas hidup lebih fokus pada persepsi individu terhadap kondisi kesehatan fisik dan mental serta hubungannya dengan risiko dan kondisi kesehatan, status fungsional, dukungan sosial dan status sosial ekonomi. Sebuah tinjauan kepustakaan tentang kualitas hidup yang ditulis oleh Sajid, Tonsi dan Baig (2008; Agborsangaya et al., 2013) menyebutkan bahwa kualitas hidup merupakan suatu konsep multidimensi

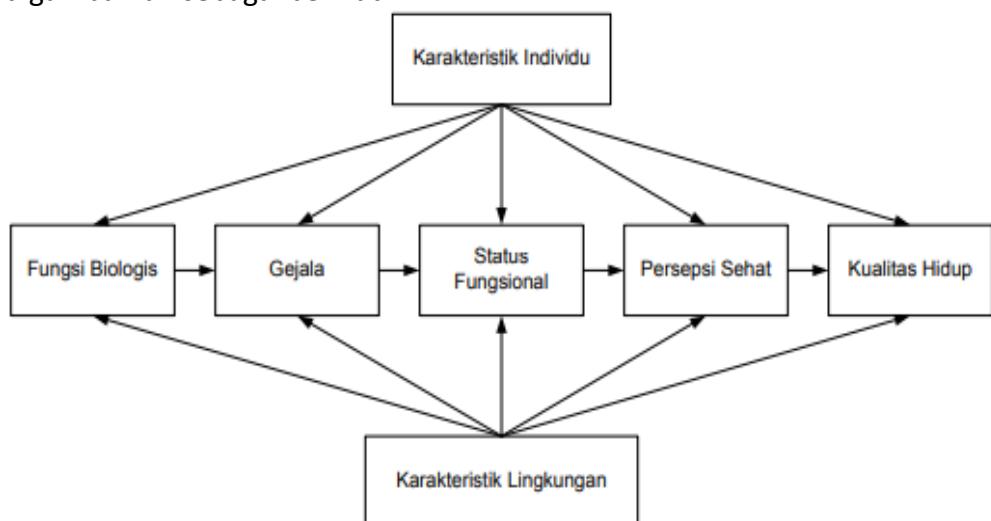
dinamis yang dikembangkan untuk mengetahui dampak psikologis dari suatu penyakit, yang di dalamnya mencakup aspek kesejahteraan ekonomi, karakteristik masyarakat dan lingkungan serta status kesehatan. Agborsangaya et al (2013) mendefinisikan kualitas hidup secara lebih sederhana yaitu penilaian individu tentang kesejahteraan yang berkaitan dengan kesehatan. Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup merupakan penilaian kesehatan fisik dan mental secara subjektif, yang sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai dan budaya di lingkungan sekitar dan aspek sosial ekonomi pada setiap individu.

C. Model Kualitas Hidup

Model dikembangkan untuk mengetahui kausa dari topik/isu yang sedang diamati. Terkait dengan kualitas hidup, pemodelan kualitas hidup dapat bermanfaat sebagai petunjuk (guidance) penelitian dan aplikasi praktis peningkatan kualitas hidup pada populasi yang diamati secara optimal (Bakas et al., 2012). Khusus untuk kualitas hidup yang terkait dengan kesehatan, berdasarkan hasil telaah sistematis yang dilakukan oleh Bakas et al (2012) ditemukan tiga model kualitas hidup yang paling sering digunakan, yaitu Wilson and Clearly Model (Wilson & Cleary, 1995), Ferrans Model (Ferrans, Zerwic, Wilbur, & Larson, 2005) dan WHO International Clasification of Functioning Disability and Health (WHO ICF) (WHO, 2021).

1. Ferrans Model of Quality of Life

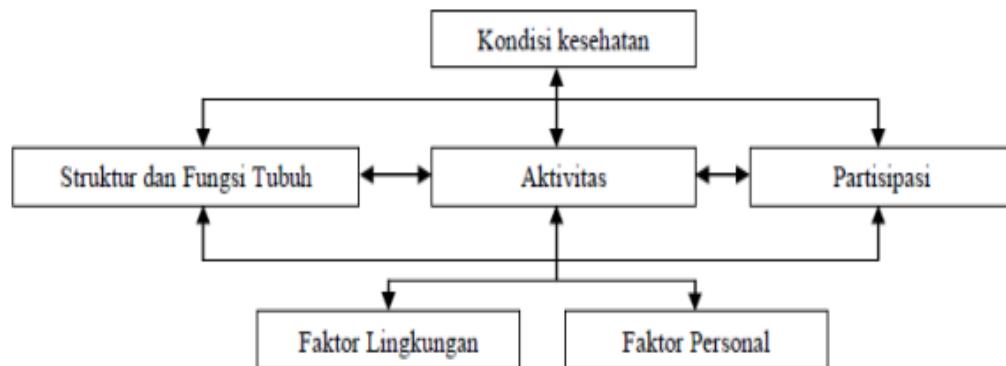
Penelitian ini menggunakan landasan model kualitas hidup yang diajukan oleh Ferrans, Zerwic, Wilbur dan Larson (2005; Bakas et al., 2012). Model ini merupakan revisi dari model kualitas hidup yang dikembangkan oleh Wilson dan Clearly (1995; Bakas et al., 2012). Pada model ini kualitas hidup dipengaruhi oleh karakteristik individu, karakteristik lingkungan dan persepsi sehat secara umum. Secara jelas Ferrans Model of HRQoL digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Ferrans *Model of Quality of Life*

2. World Health Organization International Classification of Functioning, Disability and Health (WHO ICF)

Model kualitas hidup lainnya adalah WHO ICF yang bertujuan untuk menyediakan kerangka kerja yang standar yang dapat menggambarkan kesehatan dan kondisi-kondisi yang terkait dengan kesehatan. Model ini terdiri dari dua bagian, dimana masing-masing bagian memiliki dua komponen. Bagian pertama adalah functioning and disability, yang terdiri dari fungsi dan struktur tubuh serta aktifitas dan partisipasi. Bagian kedua adalah faktor kontekstual, yang terdiri dari faktor lingkungan dan faktor personal (WHO, 2021)



Gambar 2. Interaksi setiap komponen dan bagian dalam WHO ICF

Pada gambar di atas, ditunjukkan bahwa fungsi individu merupakan interaksi antara faktor kontekstual (yaitu faktor lingkungan dan faktor personal) dengan kondisi kesehatan. Ada interaksi yang dinamis antar bagian-bagian ini, dimana intervensi pada satu bagian akan berpotensi untuk mengubah bagian yang lainnya. Setiap interaksi ini adalah spesifik dan tidak selalu dapat diprediksi melalui satu per satu hubungan. Interaksi ini bekerja dalam dua arah, yang mana dengan adanya disabilitas dapat mengubah kondisi kesehatan. Untuk memperkirakan keterbatasan kapasitas dari satu atau beberapa impairment, atau membatasi performance dari satu atau beberapa keterbatasan (WHO, 2021)

Berdasarkan bagan di atas dapat diketahui bahwa faktor kontekstual (lingkungan dan personal) berinteraksi dengan kondisi kesehatan individu untuk menentukan tingkatan fungsi individu. Faktor lingkungan merupakan faktor yang ekstrinsik dari individu (sikap dan karakteristik masyarakat, sistem hukum yang berlaku). Sedangkan faktor personal terdiri dari jenis kelamin, ras, umur, gaya hidup, kebiasaan, coping styles, dan lain-lain

Aplikasi dari model ini digunakan oleh beberapa peneliti untuk mengamati kualitas hidup. Seperti yang dilakukan oleh (Pollard et al., 2007) yang menunjukkan bahwa instrumen baru yang merefleksikan komponen-komponen ICF memiliki ukuran-ukuran psikometri yang baik dalam melihat kualitas hidup pasien arthritis akut yang melakukan operasi sendi. Variabel dalam faktor personal dan faktor lingkungan dapat berupa variabel-variabel yang membentuk ketangguhan individu serta ketangguhan keluarga dan ketangguhan komunitas.

D. Dimensi Kualitas Hidup

Banyak ahli sudah melakukan kajian terkait quality of life. Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) juga telah mendefinisikan beberapa dimensi dari quality of life. Menurut WHOQOL Group (WHO, 2004), kualitas hidup terdiri dari empat dimensi yang dibuat sebagai instrumen WHOQOL-BREF, yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan. Dalam hal ini dimensi fisik yaitu aktivitas sehari-hari, ketergantungan obat-obatan dan bantuan medis, energi dan kelelahan, mobilitas, sakit dan ketidak berdayaan, tidur dan istirahat serta kapasitas kerja.

Dimensi psikologis yaitu perasaan negatif menggambarkan adanya perasaan yang tidak menyenangkan yang dimiliki oleh individu. perasaan positif merupakan gambaran perasaan yang menyenangkan yang dimiliki individu. Self – esteem melihat bagaimana individu menilai atau menggambarkan dirinya sendiri, berfikir, belajar, mengingat dan konsentrasi, dimana keadaan kognitif individu yang memungkinkan untuk berkonsentrasi, belajar dan menjalankan fungsi kognitif lainnya (WHO, 2004).

Dimensi hubungan sosial mencakup relasi personal, dukungan sosial dan aktivitas sosial. Relasi personal merupakan hubungan individu dengan orang lain. Dukungan sosial yaitu menggambarkan adanya bantuan yang didapat oleh individu yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Sedangkan aktivitas seksual merupakan gambaran kegiatan seksual yang dilakukan individu (WHO, 2004). Adapun dimensi lingkungan mencakup sumber financial, freedom, physical safety and security, perawatan kesehatan dan social care, lingkungan rumah, kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru dan keterampilan, partisipasi dan kesempatan untuk melakukan rekreasi atau kegiatan yang menyenangkan, lingkungan fisik serta transportasi (WHO, 2004). Keempat dimensi diatas saling berkaitan dan saling memengaruhi satu sama lain. Keterhubungan keempat dimensi di atas menjadi munculnya komplikasi masalah yang dihadapi oleh pasien dengan kondisi terminal

Banyak ahli sudah melakukan kajian terkait quality of life. Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) juga telah mendefinisikan beberapa dimensi dari quality of life. Beberapa dimensi dari quality of life diantaranya adalah :

1. Physical Health

Physical health atau kesehatan fisik adalah kondisi tubuh yang optimal, di mana semua sistem dan organ tubuh berfungsi dengan baik dan mendukung kemampuan individu untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara efektif dan tanpa hambatan. Kesehatan fisik mencakup berbagai aspek, termasuk kebugaran jasmani, kekuatan otot, daya tahan tubuh, berat badan ideal, serta tidak adanya penyakit atau gangguan kesehatan kronis. Kesehatan ini juga mencerminkan seberapa baik seseorang menjaga tubuhnya melalui pola makan bergizi, olahraga rutin, tidur yang cukup, dan gaya hidup sehat lainnya. Kesehatan fisik bukan hanya tentang tidak sakit, tetapi juga tentang kemampuan untuk berfungsi secara maksimal dan mempertahankan energi serta vitalitas dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai salah satu indikator utama kualitas hidup, physical health sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan secara keseluruhan. Seseorang dengan

kesehatan fisik yang baik cenderung memiliki produktivitas yang lebih tinggi, daya tahan terhadap stres yang lebih kuat, dan risiko lebih rendah terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, atau penyakit jantung. Kesehatan fisik juga berinteraksi erat dengan aspek kesehatan lainnya, seperti kesehatan mental dan sosial, yang secara bersama-sama membentuk kualitas hidup yang menyeluruh. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik bukan hanya merupakan investasi bagi tubuh, tetapi juga bagi pencapaian hidup yang lebih seimbang, bermakna, dan memuaskan. Physical health memiliki 3 indikator utama yaitu Energy and fatigue, Pain and discomfort, Sleep and rest

a. Energy and fatigue

Energy and fatigue atau energi dan kelelahan adalah indikator penting dari kesehatan fisik yang mencerminkan sejauh mana seseorang memiliki kekuatan dan stamina untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Energi yang cukup memungkinkan seseorang untuk bekerja, berolahraga, berpikir jernih, dan berinteraksi sosial dengan optimal. Sebaliknya, rasa lelah yang berlebihan atau berkepanjangan (fatigue) dapat menjadi tanda adanya gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental, seperti kurang tidur, pola makan tidak seimbang, stres kronis, atau penyakit tertentu. Oleh karena itu, keseimbangan antara energi dan kelelahan menjadi penanda utama kondisi fisik seseorang dalam konteks kualitas hidup.

Sebagai bagian dari indikator physical health dalam pengukuran kualitas hidup, tingkat energi dan kelelahan berpengaruh besar terhadap produktivitas, suasana hati, dan kemampuan berfungsi secara mandiri. Seseorang yang sering merasa lelah cenderung mengalami penurunan motivasi, kesulitan berkonsentrasi, dan keterbatasan dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari, yang pada akhirnya menurunkan persepsi terhadap kualitas hidupnya. Sebaliknya, memiliki energi yang stabil mendukung partisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan pribadi, serta meningkatkan rasa puas terhadap hidup. Oleh karena itu, pemantauan dan pengelolaan faktor-faktor yang memengaruhi energi dan kelelahan menjadi bagian penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik secara menyeluruh.

b. Pain and discomfort

Pain and discomfort atau rasa sakit dan ketidaknyamanan adalah indikator penting dari physical health yang sangat memengaruhi persepsi dan pengalaman seseorang terhadap kualitas hidup. Rasa sakit, baik akut maupun kronis, merupakan sinyal adanya gangguan atau kerusakan pada tubuh, dan sering kali membatasi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Ketidaknyamanan fisik, meskipun tidak selalu disertai rasa sakit, tetap dapat mengganggu fungsi tubuh dan menurunkan tingkat kesejahteraan. Kondisi seperti nyeri sendi, sakit kepala, ketegangan otot, atau gangguan pencernaan adalah contoh yang umum dan dapat memengaruhi kehidupan secara signifikan jika tidak ditangani dengan baik.

Sebagai bagian dari indikator kesehatan fisik, pain and discomfort tidak hanya berdampak pada kondisi tubuh, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan sosial seseorang. Rasa sakit yang terus-

menerus dapat menyebabkan gangguan tidur, menurunkan konsentrasi, meningkatkan risiko depresi, serta menghambat partisipasi dalam kegiatan sosial atau pekerjaan. Oleh karena itu, mengelola rasa sakit dan ketidaknyamanan baik melalui intervensi medis, terapi fisik, maupun perubahan gaya hidup merupakan aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan seseorang untuk hidup dengan minim rasa sakit dan merasa nyaman dalam tubuhnya adalah fondasi penting untuk mencapai kesejahteraan menyeluruh.

c. Sleep and rest

Sleep and rest atau tidur dan istirahat adalah aspek penting dari physical health yang secara langsung memengaruhi kualitas hidup seseorang. Tidur yang cukup dan berkualitas memungkinkan tubuh melakukan proses pemulihan, memperbaiki jaringan, serta menjaga keseimbangan hormon dan fungsi sistem kekebalan. Istirahat yang memadai juga membantu mengurangi kelelahan fisik dan mental, serta meningkatkan konsentrasi, suasana hati, dan produktivitas. Kurangnya tidur atau istirahat yang buruk dapat menyebabkan gangguan fisik seperti penurunan daya tahan tubuh, tekanan darah tinggi, hingga peningkatan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung.

Sebagai indikator kesehatan fisik dalam penilaian kualitas hidup, sleep and rest berperan besar dalam menentukan sejauh mana seseorang mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Pola tidur yang terganggu atau tidak mencukupi sering dikaitkan dengan stres, gangguan suasana hati, penurunan energi, dan kualitas hidup yang lebih rendah secara keseluruhan. Sebaliknya, tidur yang teratur dan istirahat yang cukup mendukung keseimbangan emosi dan kesehatan tubuh, serta meningkatkan kemampuan untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas sosial dan pekerjaan. Oleh karena itu, menjaga kebiasaan tidur yang sehat merupakan langkah penting dalam meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup yang baik.

2. Psychological

Psychological atau aspek psikologis merupakan salah satu indikator utama dalam pengukuran kualitas hidup, yang mencakup kesehatan mental dan emosional seseorang. Aspek ini mencerminkan kemampuan individu untuk mengelola emosi, stres, kecemasan, serta menjaga stabilitas suasana hati dan persepsi positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Kesehatan psikologis yang baik memungkinkan seseorang untuk berpikir jernih, membuat keputusan yang tepat, dan menjalani kehidupan dengan rasa percaya diri serta tujuan yang jelas. Sebaliknya, gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, atau stres kronis dapat menghambat fungsi sehari-hari dan menurunkan kepuasan hidup secara menyeluruh.

Sebagai bagian integral dari kualitas hidup, kondisi psikologis sangat berpengaruh terhadap cara seseorang berinteraksi dengan orang lain, merespons tantangan hidup, dan merasakan makna dalam aktivitas yang dijalani. Bahkan jika kondisi fisik seseorang tergolong sehat, kualitas hidup tetap dapat terganggu apabila aspek psikologis tidak terjaga. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental melalui dukungan sosial, manajemen stres,

konseling, atau aktivitas yang menumbuhkan rasa bahagia menjadi sangat penting. Memperhatikan aspek psikologis bukan hanya untuk menghindari gangguan mental, tetapi juga untuk membangun kehidupan yang seimbang, produktif, dan bermakna. Psychological memiliki beberapa indikator yaitu Bodily image and appearance, Negative feelings, Positive feelings, Self-esteem, Thinking, learning, dan memory and concentration

a. Bodily image and appearance

Bodily image and appearance atau citra tubuh dan penampilan fisik adalah bagian dari indikator psikologis dalam penilaian kualitas hidup yang berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang, merasakan, dan menilai tubuh serta penampilannya sendiri. Persepsi ini bersifat subjektif dan sangat dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan pengalaman pribadi. Citra tubuh yang positif mencerminkan penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya mendukung rasa percaya diri, harga diri, dan stabilitas emosional. Sebaliknya, citra tubuh yang negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan, rasa malu, rendah diri, bahkan gangguan psikologis seperti gangguan makan atau depresi.

Sebagai bagian dari aspek psikologis dalam kualitas hidup, bodily image and appearance memainkan peran penting dalam kesehatan mental dan interaksi sosial. Perasaan nyaman terhadap tubuh sendiri dapat meningkatkan partisipasi sosial, semangat dalam menjalani aktivitas fisik, serta kepuasan hidup secara umum. Dalam konteks kesehatan, terutama pada wanita menopause atau individu dengan kondisi medis tertentu, perubahan fisik dapat memengaruhi citra tubuh, sehingga penting adanya dukungan psikologis dan sosial untuk membantu mereka mempertahankan pandangan positif terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, membangun dan menjaga citra tubuh yang sehat merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

b. Negative feelings

Negative feelings atau perasaan negatif adalah aspek dari indikator psikologis dalam pengukuran kualitas hidup yang mencakup emosi seperti kesedihan, kecemasan, kemarahan, frustrasi, ketakutan, dan rasa bersalah. Perasaan negatif merupakan bagian normal dari kehidupan, namun jika dialami secara terus-menerus atau berlebihan, dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang. Emosi-emosi ini sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan hidup, konflik, kegagalan, atau kondisi kesehatan tertentu, dan bila tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu konsentrasi, tidur, hubungan sosial, serta produktivitas.

Sebagai indikator kualitas hidup, negative feelings mencerminkan sejauh mana individu mampu mengelola tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat perasaan negatif yang tinggi sering dikaitkan dengan rendahnya kualitas hidup, karena menurunkan kepuasan terhadap hidup, menimbulkan kelelahan mental, serta meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan kronis. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola perasaan

negatif dengan cara yang sehat, seperti melalui dukungan sosial, konseling psikologis, aktivitas fisik, atau teknik relaksasi. Mengurangi intensitas dan frekuensi perasaan negatif secara efektif dapat meningkatkan stabilitas emosional dan berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan

c. Positive feelings

Positive feelings atau perasaan positif adalah aspek dari indikator psikologis dalam pengukuran kualitas hidup yang mencakup emosi seperti kebahagiaan, rasa syukur, kepuasan, cinta, antusiasme, dan harapan. Perasaan positif mencerminkan keadaan emosional yang sehat dan seimbang, di mana individu merasa optimis, mampu mengapresiasi pengalaman hidup, serta memiliki pandangan yang konstruktif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Kehadiran emosi positif secara konsisten mendukung fungsi kognitif yang lebih baik, memperkuat sistem imun, dan meningkatkan kemampuan mengatasi stres, sehingga berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan.

Sebagai bagian penting dari kualitas hidup, positive feelings tidak hanya mencerminkan kebahagiaan sesaat, tetapi juga memperkuat keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mendorong individu untuk mencapai tujuan hidupnya. Perasaan positif memiliki efek perlindungan terhadap berbagai gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, serta membantu mempercepat pemulihan dari stres atau trauma. Oleh karena itu, menumbuhkan dan memelihara perasaan positif melalui aktivitas menyenangkan, praktik mindfulness, hubungan yang suportif, dan pola pikir yang sehat—merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan mendukung kualitas hidup yang lebih baik dan berkelanjutan.

d. Self-esteem

Self-esteem atau harga diri adalah aspek penting dari indikator psikologis dalam pengukuran kualitas hidup yang mencerminkan sejauh mana seseorang menghargai, menerima, dan percaya pada dirinya sendiri. Self-esteem berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuan, nilai, dan martabat dirinya, yang membentuk cara ia memandang dunia dan menanggapi berbagai situasi kehidupan. Seseorang dengan self-esteem yang tinggi cenderung merasa yakin akan kemampuannya, mampu menghadapi tantangan, serta memiliki motivasi yang kuat untuk berkembang. Sebaliknya, rendahnya self-esteem dapat menyebabkan perasaan tidak berharga, ragu-ragu, dan ketergantungan berlebihan pada penilaian orang lain.

Dalam konteks kualitas hidup, self-esteem memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan psikologis dan kesejahteraan emosional. Harga diri yang sehat mendukung hubungan interpersonal yang positif, ketahanan terhadap stres, serta keterlibatan aktif dalam aktivitas sosial dan profesional. Self-esteem juga berkontribusi terhadap kepuasan hidup, karena seseorang yang merasa bernilai akan lebih mampu menikmati hidup, menerima kekurangan diri, dan meraih tujuan pribadi. Oleh karena itu, membangun dan menjaga self-esteem melalui pengalaman positif,

dukungan sosial, dan penerimaan diri menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

e. Thinking

Thinking atau kemampuan berpikir adalah salah satu indikator psikologis dalam pengukuran kualitas hidup yang mencakup proses mental seperti konsentrasi, penalaran, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Kemampuan berpikir yang baik mencerminkan fungsi kognitif yang sehat, yang memungkinkan seseorang untuk memahami informasi, merencanakan tindakan, dan merespons situasi secara rasional dan efektif. Faktor-faktor seperti stres, kelelahan, atau gangguan emosional dapat memengaruhi kejernihan berpikir, sehingga berdampak pada penurunan fungsi kognitif dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Sebagai bagian dari aspek psikologis, thinking berperan penting dalam membantu individu menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna. Kemampuan berpikir yang optimal mendukung pengambilan keputusan yang tepat, menyelesaikan masalah dengan bijak, serta beradaptasi dengan perubahan atau tantangan hidup. Selain itu, berpikir yang sehat juga berkaitan dengan kemampuan refleksi diri dan pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu, menjaga kesehatan pikiran melalui stimulasi mental, istirahat yang cukup, manajemen stres, dan lingkungan yang mendukung adalah langkah penting untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

f. Learning

Learning atau proses pembelajaran merupakan salah satu indikator psikologis dalam pengukuran kualitas hidup yang mencerminkan kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, dan menerapkan pengetahuan serta keterampilan baru sepanjang hidup. Pembelajaran tidak hanya terbatas pada pendidikan formal, tetapi juga mencakup pengalaman sehari-hari, pengembangan pribadi, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan. Kemampuan untuk terus belajar menunjukkan fleksibilitas mental dan keterbukaan terhadap pengalaman baru, yang sangat penting dalam menjaga fungsi kognitif dan keseimbangan emosional, terutama seiring bertambahnya usia.

Sebagai bagian dari kualitas hidup, learning memiliki peran sentral dalam meningkatkan rasa percaya diri, memberikan makna dalam hidup, serta memperluas kesempatan sosial dan profesional. Ketika seseorang merasa mampu memahami hal-hal baru dan berkembang secara intelektual, ia cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, termotivasi untuk mencapai tujuan, dan lebih siap menghadapi tantangan. Proses belajar juga memperkuat koneksi sosial dan memperkaya pengalaman, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran terus-menerus merupakan elemen penting dalam menunjang kualitas hidup yang sehat dan berkelanjutan.

g. Memory and concentration

Memory and concentration atau daya ingat dan konsentrasi merupakan indikator penting dalam aspek psikologis yang memengaruhi

kualitas hidup seseorang. Memori berkaitan dengan kemampuan untuk menyimpan dan mengingat informasi, sementara konsentrasi adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada suatu tugas atau informasi dalam jangka waktu tertentu. Kedua kemampuan ini sangat penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, mulai dari pekerjaan, interaksi sosial, hingga pengambilan keputusan. Gangguan pada memori dan konsentrasi dapat menjadi tanda stres, kelelahan, penuaan, atau kondisi medis tertentu, yang berdampak langsung pada penurunan fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis.

Sebagai bagian dari indikator kualitas hidup, memory and concentration sangat menentukan kemampuan individu untuk hidup mandiri, produktif, dan terlibat secara aktif dalam berbagai aspek kehidupan. Daya ingat dan konsentrasi yang baik memungkinkan seseorang untuk belajar hal baru, menyelesaikan pekerjaan secara efektif, serta menjaga hubungan sosial yang sehat karena mampu mengingat informasi penting dan berkomunikasi dengan jelas. Sebaliknya, ketika kemampuan ini menurun, individu dapat merasa frustrasi, kehilangan rasa percaya diri, dan mengalami penurunan kepuasan hidup. Oleh karena itu, menjaga kesehatan otak melalui pola hidup sehat, stimulasi mental, manajemen stres, dan tidur yang cukup menjadi strategi penting untuk mendukung daya ingat dan konsentrasi, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

3. Level of Independence

Level of Independence adalah salah satu indikator penting dalam mengukur kualitas hidup seseorang, terutama dalam konteks kesehatan dan kesejahteraan. Istilah ini merujuk pada sejauh mana individu mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa tergantung pada bantuan orang lain atau alat bantu tertentu. Aktivitas yang dimaksud mencakup berbagai aspek seperti berpakaian, mandi, makan, bergerak, dan melakukan pekerjaan rumah tangga ringan. Tingkat kemandirian yang tinggi menunjukkan bahwa seseorang memiliki kontrol yang baik atas kehidupannya dan mampu menjalankan fungsi-fungsi dasar secara efektif.

Dalam konteks penilaian kualitas hidup, Level of Independence menjadi indikator krusial karena mencerminkan kemampuan fungsional individu dalam menjalani hidup dengan bermartabat. Kemandirian yang menurun dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, harga diri, serta partisipasi sosial seseorang. Oleh karena itu, intervensi medis, rehabilitasi, dan dukungan sosial sering difokuskan pada peningkatan atau pemeliharaan kemandirian ini. Dengan kata lain, menjaga atau meningkatkan Level of Independence tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan individu, tetapi juga mengurangi beban keluarga dan sistem layanan kesehatan secara keseluruhan. Level of Independence memiliki beberapa indikator utama yaitu mobility, activities of daily living, dependence on medicinal substances and medical aids, work capacity

a. Mobility

Mobility merupakan salah satu komponen utama dari indikator Level of Independence dalam penilaian kualitas hidup. Mobilitas merujuk pada kemampuan seseorang untuk bergerak secara bebas dan mandiri, baik di

dalam maupun di luar ruangan, termasuk berjalan, berpindah posisi (dari duduk ke berdiri atau sebaliknya), menggunakan alat bantu jalan, hingga kemampuan naik turun tangga. Aspek ini menjadi dasar penting karena tanpa mobilitas yang memadai, aktivitas sehari-hari akan sangat terbatas dan ketergantungan pada bantuan orang lain akan meningkat.

Dalam konteks kualitas hidup, mobility tidak hanya berkaitan dengan fungsi fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan sosial. Ketika individu mengalami keterbatasan mobilitas, mereka cenderung merasa terisolasi, kehilangan rasa percaya diri, dan mengalami penurunan partisipasi dalam kegiatan sosial atau pekerjaan. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan mobilitas melalui terapi fisik, latihan rutin, atau penggunaan alat bantu yang sesuai sangat penting untuk mendukung kemandirian dan kesejahteraan secara menyeluruh. Mobilitas yang baik memungkinkan seseorang mempertahankan peran aktif dalam masyarakat serta meningkatkan kualitas hidupnya secara signifikan.

b. Activities of daily living

Activities of Daily Living (ADL) adalah serangkaian aktivitas dasar yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari secara mandiri. Aktivitas ini mencakup kemampuan untuk makan, mandi, berpakaian, menggunakan toilet, berpindah tempat (misalnya dari tempat tidur ke kursi), dan menjaga kebersihan diri. ADL menjadi indikator kunci dalam menilai Level of Independence, karena ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas-aktivitas ini menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap bantuan orang lain atau peralatan medis.

Dalam konteks kualitas hidup, kemampuan melakukan ADL secara mandiri menunjukkan bahwa individu memiliki kontrol atas fungsi dasar kehidupannya, yang sangat memengaruhi harga diri, martabat, dan kesejahteraan emosional. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam ADL dapat berdampak pada perasaan frustasi, stres, dan isolasi sosial. Oleh karena itu, pemantauan dan intervensi terhadap kemampuan ADL sangat penting, terutama pada kelompok usia lanjut atau individu dengan kondisi kesehatan kronis. Dukungan seperti pelatihan keterampilan, rehabilitasi, dan penggunaan alat bantu dapat membantu mempertahankan atau meningkatkan kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

c. Dependence on medicinal substances and medical aids

Dependence on Medicinal Substances and Medical Aids adalah indikator yang menggambarkan sejauh mana individu bergantung pada obat-obatan dan alat bantu medis untuk menjalankan fungsi kehidupannya sehari-hari. Ketergantungan ini bisa berupa penggunaan rutin obat-obatan untuk mengelola penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, atau gangguan kejiwaan, maupun penggunaan alat bantu seperti kursi roda, alat bantu dengar, atau kateter. Meskipun alat dan obat tersebut sangat membantu dalam mempertahankan kualitas hidup, tingkat ketergantungan yang tinggi mencerminkan adanya keterbatasan fisik atau kesehatan yang signifikan, yang berdampak langsung pada Level of Independence.

Dalam penilaian kualitas hidup, ketergantungan pada obat dan alat medis perlu diperhatikan secara cermat, karena dapat mempengaruhi

persepsi individu terhadap kemandirian dan kebebasan mereka. Individu yang terlalu bergantung mungkin mengalami penurunan rasa percaya diri atau ketakutan akan kehilangan akses terhadap kebutuhan medis tersebut. Di sisi lain, penggunaan yang tepat dan efektif dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan memungkinkan individu tetap aktif secara sosial dan produktif. Oleh karena itu, penting untuk menyeimbangkan antara pemberian intervensi medis dan upaya peningkatan kapasitas mandiri agar ketergantungan tidak menjadi penghambat terhadap pencapaian kualitas hidup yang optimal.

d. Work capacity

Work Capacity adalah kemampuan individu untuk melakukan aktivitas kerja, baik yang bersifat formal maupun informal, sesuai dengan kondisi fisik, mental, dan keterampilan yang dimilikinya. Sebagai bagian dari indikator Level of Independence, kapasitas kerja mencerminkan sejauh mana seseorang dapat berkontribusi secara produktif dalam kehidupan sehari-hari tanpa bergantung pada orang lain. Hal ini mencakup kemampuan untuk menyelesaikan tugas, mempertahankan konsentrasi, mengatur waktu, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja. Tingkat kapasitas kerja yang baik menunjukkan bahwa individu memiliki kemandirian fungsional yang tinggi, yang secara langsung mendukung rasa harga diri dan pencapaian hidup.

Dalam konteks kualitas hidup, work capacity tidak hanya berpengaruh terhadap pendapatan atau aspek ekonomi, tetapi juga terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial. Ketika seseorang mampu bekerja atau menjalankan aktivitas yang bermakna, ia cenderung merasa lebih berdaya, dihargai, dan terlibat dalam komunitasnya. Sebaliknya, keterbatasan dalam kapasitas kerja sering dikaitkan dengan stres, kehilangan identitas diri, dan isolasi sosial. Oleh karena itu, mendukung individu dalam meningkatkan atau mempertahankan kapasitas kerjanya melalui pelatihan, rehabilitasi, atau penyesuaian lingkungan kerja merupakan bagian penting dari upaya meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

4. Social Relations

Social Relations adalah indikator penting dalam menilai kualitas hidup yang mencakup hubungan interpersonal seseorang dengan keluarga, teman, rekan kerja, dan komunitas sosial lainnya. Hubungan sosial ini mencerminkan sejauh mana individu merasa diterima, didukung, dan terlibat dalam interaksi sosial yang positif. Kualitas hubungan sosial tidak hanya dinilai dari kuantitas interaksi, tetapi juga dari kedalaman, kepercayaan, dan dukungan emosional yang diperoleh dari hubungan tersebut. Individu dengan hubungan sosial yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, rasa aman, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Dalam konteks kualitas hidup, social relations memainkan peran besar dalam menjaga stabilitas emosional dan mendorong partisipasi sosial yang bermakna. Hubungan yang positif dapat memberikan dukungan dalam menghadapi stres, meningkatkan motivasi untuk merawat diri, serta mendorong perilaku hidup sehat. Sebaliknya, isolasi sosial atau hubungan

yang bermasalah dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan fungsi kognitif, terutama pada kelompok usia lanjut. Oleh karena itu, memperkuat jejaring sosial melalui kegiatan komunitas, dukungan keluarga, atau layanan sosial menjadi strategi penting dalam meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Social relations memiliki 3 indikator utama yaitu personal relationships, social support, dan sexual activity

a. Personal relationships

Personal Relationships merupakan bagian inti dari indikator Social Relations dalam penilaian kualitas hidup, yang merujuk pada hubungan dekat dan bermakna yang dimiliki seseorang, seperti dengan pasangan, keluarga inti, sahabat, atau orang-orang yang memiliki ikatan emosional kuat dengannya. Hubungan personal ini tidak hanya mencakup keberadaan orang lain dalam hidup individu, tetapi juga kualitas interaksi, rasa saling percaya, kasih sayang, dan dukungan emosional yang diberikan dan diterima. Keberadaan personal relationships yang sehat dan stabil menjadi pondasi penting dalam membentuk rasa aman, identitas diri, serta keseimbangan psikologis.

Dalam konteks kualitas hidup, personal relationships berperan sebagai sumber dukungan utama yang dapat membantu individu mengatasi tekanan hidup, membuat keputusan penting, dan mempertahankan motivasi. Hubungan yang hangat dan supotif meningkatkan kebahagiaan, memperkuat daya tahan terhadap stres, serta memperbaiki kesehatan mental dan fisik. Sebaliknya, ketiadaan atau buruknya kualitas hubungan pribadi dapat menyebabkan perasaan kesepian, penurunan harga diri, dan risiko gangguan psikologis. Oleh karena itu, memperkuat dan memelihara hubungan pribadi yang sehat merupakan elemen krusial dalam menciptakan dan mempertahankan kualitas hidup yang optimal.

b. Social support

Social Support adalah salah satu komponen utama dalam indikator Social Relations yang mencerminkan sejauh mana individu merasa didukung secara emosional, informasional, dan praktis oleh orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, tetangga, atau anggota komunitas. Dukungan sosial ini dapat berupa empati, perhatian, bantuan langsung, nasihat, atau bahkan sekadar kehadiran yang memberikan rasa nyaman dan aman. Ketersediaan dan kualitas dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap perasaan terhubung, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam konteks kualitas hidup, social support berperan penting sebagai faktor pelindung yang meningkatkan daya tahan individu terhadap tekanan psikologis dan penyakit. Dukungan sosial yang kuat terbukti berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih baik, pemulihan fisik yang lebih cepat, serta kemampuan yang lebih besar untuk menghadapi krisis dan stres. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial sering dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, serta isolasi sosial. Oleh karena itu, membangun dan memelihara jaringan dukungan sosial yang positif menjadi

salah satu strategi penting dalam meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh dan berkelanjutan.

c. Sexual activity

Sexual Activity merupakan bagian dari indikator Social Relations dalam penilaian kualitas hidup yang mencakup ekspresi kebutuhan biologis, emosional, dan psikososial melalui hubungan seksual. Aktivitas seksual tidak hanya berkaitan dengan fungsi fisik, tetapi juga melibatkan aspek kedekatan emosional, keintiman, dan kepuasan hubungan antara individu dan pasangannya. Dalam konteks kualitas hidup, keberadaan dan kualitas aktivitas seksual mencerminkan tingkat kesehatan, hubungan interpersonal yang sehat, serta perasaan diterima dan dicintai.

Dalam kerangka kualitas hidup, sexual activity berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, citra diri yang positif, serta memperkuat hubungan personal, khususnya dengan pasangan. Kehidupan seksual yang memuaskan dapat meningkatkan kebahagiaan, mengurangi stres, dan menciptakan rasa koneksi yang lebih dalam dalam relasi interpersonal. Sebaliknya, gangguan atau ketidakpuasan dalam aktivitas seksual dapat menimbulkan ketegangan emosional, merusak hubungan, dan menurunkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, perhatian terhadap aspek seksual sebagai bagian dari hubungan sosial dan kesejahteraan holistik sangat penting dalam upaya meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup seseorang.

5. Environment

Environment adalah salah satu indikator utama dalam penilaian kualitas hidup yang mencakup kondisi fisik, sosial, dan ekonomi di mana seseorang hidup dan beraktivitas. Lingkungan ini meliputi akses terhadap air bersih, udara yang sehat, perumahan yang layak, keamanan, transportasi, serta fasilitas umum seperti layanan kesehatan, pendidikan, dan ruang terbuka hijau. Kualitas lingkungan yang baik mendukung kehidupan yang sehat, nyaman, dan produktif, sedangkan lingkungan yang buruk dapat menjadi sumber stres, penyakit, dan keterbatasan aktivitas sehari-hari.

Dalam konteks kualitas hidup, environment tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik secara langsung, tetapi juga berperan penting dalam menunjang kesejahteraan psikologis dan sosial. Lingkungan yang aman dan mendukung dapat meningkatkan rasa nyaman, mobilitas, partisipasi sosial, dan perasaan memiliki kontrol atas hidup. Sebaliknya, lingkungan yang penuh risiko seperti kriminalitas, polusi, atau infrastruktur yang tidak memadai dapat menghambat produktivitas, memperburuk kesehatan mental, dan menurunkan tingkat kepuasan hidup. Oleh karena itu, upaya menciptakan dan menjaga lingkungan yang sehat, aman, dan inklusif menjadi bagian penting dalam strategi peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Environment memiliki beberapa indikator yaitu Financial resources, Freedom, physical safety and security, Health and social care: accessibility and quality, Home environment, Opportunities for acquiring new information and skills, Participation in and opportunities for recreation/leisure, Physical environment (pollution / noise / traffic / climate), Transport

a. Financial resources

Financial Resources adalah salah satu komponen penting dari indikator Environment dalam penilaian kualitas hidup yang mengacu pada kemampuan ekonomi individu atau rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan dasar dan mencapai taraf hidup yang layak. Sumber daya finansial ini mencakup pendapatan tetap, tabungan, akses terhadap layanan keuangan, serta kemampuan untuk membeli barang dan jasa seperti makanan, tempat tinggal, pendidikan, dan layanan kesehatan. Keamanan finansial memberikan dasar stabil bagi individu untuk merencanakan masa depan dan menghindari ketergantungan berlebih pada pihak lain.

Dalam konteks kualitas hidup, financial resources sangat berpengaruh terhadap tingkat kemandirian, mobilitas sosial, serta akses terhadap peluang yang lebih baik. Individu dengan kondisi keuangan yang stabil cenderung memiliki lebih banyak pilihan dalam pengambilan keputusan hidup, mengalami stres yang lebih rendah, dan dapat menjalani kehidupan yang lebih aman dan bermartabat. Sebaliknya, keterbatasan finansial sering kali dikaitkan dengan ketidakstabilan hidup, keterbatasan akses layanan dasar, serta penurunan kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, memperkuat kapasitas ekonomi melalui pekerjaan yang layak, perlindungan sosial, dan akses terhadap pendidikan dan pelatihan menjadi langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

b. Freedom

Freedom, dalam konteks indikator Environment dari kualitas hidup, merujuk pada kebebasan individu untuk membuat pilihan dan mengambil keputusan dalam kehidupannya sehari-hari tanpa tekanan, diskriminasi, atau pembatasan yang tidak adil. Kebebasan ini mencakup berbagai aspek, seperti kebebasan berpikir, berbicara, bergerak, memilih pekerjaan, menjalani gaya hidup tertentu, serta berpartisipasi dalam kehidupan sosial dan politik. Tingkat kebebasan yang dimiliki seseorang sangat memengaruhi perasaan kontrol terhadap hidupnya, yang merupakan komponen penting dalam menentukan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam konteks kualitas hidup, freedom memberikan ruang bagi individu untuk berkembang, mengekspresikan diri, dan mengejar tujuan pribadi yang bermakna. Ketika seseorang merasa memiliki otonomi dalam memilih jalan hidupnya, ia cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi, kesejahteraan psikologis yang lebih baik, dan rasa percaya diri yang kuat. Sebaliknya, pembatasan kebebasan baik karena faktor hukum, sosial, budaya, maupun ekonomi dapat menyebabkan stres, frustrasi, bahkan penurunan harga diri. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung kebebasan individu merupakan elemen krusial dalam upaya membangun kualitas hidup yang inklusif, adil, dan berkelanjutan.

c. Physical safety and security

Physical Safety and Security adalah komponen penting dari indikator Environment dalam penilaian kualitas hidup, yang merujuk pada tingkat perlindungan individu dari ancaman fisik, kekerasan, kejahatan, bencana, serta kondisi lingkungan yang berisiko terhadap keselamatan. Keamanan

fisik mencakup aspek seperti keberadaan hukum dan ketertiban, perlindungan dari kekerasan domestik atau sosial, serta kesiapsiagaan terhadap bahaya seperti kebakaran, banjir, atau kecelakaan. Ketika individu merasa aman secara fisik, mereka dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan tenang dan tanpa rasa takut yang berlebihan.

Dalam konteks kualitas hidup, physical safety and security sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, dan partisipasi sosial. Lingkungan yang aman memungkinkan individu untuk bekerja, belajar, bersosialisasi, dan berkontribusi dalam komunitas tanpa hambatan berarti. Sebaliknya, ketidakamanan dan ancaman fisik dapat menimbulkan kecemasan kronis, trauma, keterbatasan mobilitas, hingga isolasi sosial. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang aman baik melalui kebijakan perlindungan, penegakan hukum, maupun infrastruktur yang mendukung keselamatan adalah fondasi penting dalam meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup yang layak dan bermartabat bagi semua orang.

d. Health and social care (accessibility and quality)

Health and Social Care (Accessibility and Quality) merupakan bagian penting dari indikator Environment dalam penilaian kualitas hidup yang mengacu pada ketersediaan, kemudahan akses, dan mutu layanan kesehatan serta pelayanan sosial yang diterima individu. Aksesibilitas berarti sejauh mana seseorang dapat memperoleh layanan kesehatan dan sosial tanpa hambatan geografis, ekonomi, budaya, atau administratif. Sementara itu, kualitas layanan mencakup profesionalisme tenaga medis atau sosial, kecepatan respons, keamanan prosedur, kenyamanan fasilitas, dan efektivitas penanganan terhadap masalah kesehatan atau sosial yang dihadapi.

Dalam konteks kualitas hidup, health and social care yang mudah diakses dan berkualitas tinggi sangat berpengaruh terhadap stabilitas fisik, emosional, dan sosial individu. Ketika seseorang memiliki akses yang baik terhadap layanan kesehatan dan sosial, mereka lebih mampu menjaga kesehatannya, mendapatkan dukungan saat menghadapi kesulitan, dan menjalani kehidupan yang lebih mandiri dan produktif. Sebaliknya, keterbatasan dalam akses atau rendahnya mutu layanan dapat menyebabkan ketidakpuasan, memburuknya kondisi kesehatan, serta meningkatnya ketimpangan sosial. Oleh karena itu, pengembangan sistem pelayanan kesehatan dan sosial yang inklusif, efisien, dan berkeadilan merupakan komponen vital dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat.

e. Home environment

Home Environment adalah komponen penting dari indikator Environment dalam penilaian kualitas hidup, yang mencakup kondisi fisik, sosial, dan emosional dari tempat tinggal seseorang. Lingkungan rumah yang dimaksud meliputi keamanan struktur bangunan, kebersihan, ketersediaan ruang yang memadai, ventilasi, sanitasi, serta kenyamanan secara umum. Selain itu, faktor seperti suasana keluarga, privasi, dan dukungan emosional dalam rumah juga merupakan bagian integral dari kualitas lingkungan tempat tinggal. Rumah yang layak dan mendukung

memberikan rasa aman, stabilitas, serta menjadi tempat pemulihan dan pertumbuhan pribadi.

Dalam konteks kualitas hidup, home environment memainkan peran sentral dalam kesejahteraan individu. Lingkungan rumah yang positif dapat mendukung kesehatan fisik dan mental, meningkatkan produktivitas, serta mendorong hubungan sosial dan keluarga yang harmonis. Sebaliknya, kondisi rumah yang tidak memadai, padat, atau tidak aman dapat menimbulkan stres, gangguan kesehatan, hingga memperparah masalah sosial seperti kekerasan dalam rumah tangga atau isolasi. Oleh karena itu, menciptakan dan mempertahankan lingkungan rumah yang sehat, aman, dan mendukung merupakan elemen krusial dalam upaya meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh dan berkelanjutan.

f. Opportunities for acquiring new information and skills

Opportunities for Acquiring New Information and Skills adalah salah satu komponen dari indikator Environment dalam penilaian kualitas hidup yang mengacu pada akses dan kesempatan individu untuk belajar, mengembangkan diri, serta memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru sepanjang hidup. Ini mencakup pendidikan formal seperti sekolah dan perguruan tinggi, serta pendidikan nonformal seperti pelatihan kerja, kursus, seminar, atau pembelajaran berbasis komunitas. Kesempatan ini memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan perubahan, meningkatkan kapasitas diri, dan memperluas pilihan hidup yang tersedia.

Dalam konteks kualitas hidup, opportunities for acquiring new information and skills sangat penting karena secara langsung memengaruhi mobilitas sosial, kemandirian ekonomi, dan partisipasi aktif dalam masyarakat. Individu yang memiliki akses terhadap pendidikan dan pelatihan cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi, kemampuan mengambil keputusan yang lebih baik, serta potensi yang lebih besar untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional. Sebaliknya, keterbatasan dalam akses belajar dapat memperkuat siklus kemiskinan, menurunkan peluang kerja, dan menghambat kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, menyediakan lingkungan yang mendukung pembelajaran seumur hidup menjadi aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan.

g. Participation in and opportunities for recreation / leisure

Participation in and Opportunities for Recreation/Leisure merupakan bagian dari indikator Environment dalam penilaian kualitas hidup yang merujuk pada keterlibatan individu dalam aktivitas rekreasi serta ketersediaan waktu, ruang, dan fasilitas untuk menjalankan kegiatan santai dan menyenangkan di luar kewajiban sehari-hari. Aktivitas ini bisa berupa olahraga, seni, kegiatan budaya, berkumpul dengan teman, atau sekadar menikmati waktu luang di lingkungan yang nyaman. Rekreasi dan waktu luang berfungsi sebagai cara untuk melepaskan stres, memperkuat hubungan sosial, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional.

Dalam konteks kualitas hidup, recreation and leisure berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan mental. Ketika individu memiliki

akses yang cukup terhadap aktivitas rekreasi, mereka cenderung mengalami kepuasan hidup yang lebih tinggi, tingkat stres yang lebih rendah, dan hubungan sosial yang lebih kuat. Sebaliknya, kurangnya waktu, ruang, atau fasilitas untuk beristirahat dan menikmati kegiatan santai dapat menyebabkan kelelahan, kejemuhan, dan penurunan kualitas interaksi sosial. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi dalam kegiatan rekreasi merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

h. Physical environment (pollution / noise / traffic / climate)

Physical Environment (Pollution / Noise / Traffic / Climate) adalah aspek penting dari indikator Environment dalam penilaian kualitas hidup yang mencakup kondisi fisik eksternal yang memengaruhi kesejahteraan individu secara langsung maupun tidak langsung. Faktor-faktor seperti polusi udara dan air, kebisingan lingkungan, kepadatan lalu lintas, serta kondisi iklim berkontribusi besar terhadap kenyamanan hidup dan kesehatan seseorang. Lingkungan fisik yang bersih, tenang, tertata, dan memiliki iklim yang mendukung memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

Dalam konteks kualitas hidup, physical environment yang buruk seperti tingginya tingkat polusi, kebisingan berlebihan, kemacetan lalu lintas yang parah, atau iklim ekstrem dapat menyebabkan stres kronis, gangguan tidur, penurunan produktivitas, serta berbagai masalah kesehatan seperti gangguan pernapasan dan kardiovaskular. Sebaliknya, lingkungan fisik yang tertata dengan baik dan ramah terhadap manusia mendukung aktivitas sehari-hari, meningkatkan rasa nyaman, serta memperbaiki kondisi psikologis. Oleh karena itu, pengelolaan dan perbaikan lingkungan fisik secara berkelanjutan menjadi bagian penting dalam strategi peningkatan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

i. Transport

Transport merupakan salah satu elemen penting dari indikator Environment dalam penilaian kualitas hidup yang mengacu pada ketersediaan, aksesibilitas, keamanan, dan efisiensi sistem transportasi yang digunakan individu untuk berpindah tempat dalam aktivitas sehari-hari. Transportasi mencakup berbagai moda seperti kendaraan pribadi, angkutan umum, sepeda, dan jalur pejalan kaki, serta infrastruktur pendukung seperti jalan, halte, dan stasiun. Akses transportasi yang baik memungkinkan individu menjangkau tempat kerja, sekolah, layanan kesehatan, dan ruang sosial dengan mudah dan nyaman.

Dalam konteks kualitas hidup, transport yang memadai sangat berpengaruh terhadap mobilitas, partisipasi sosial, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Sistem transportasi yang efisien dan ramah lingkungan dapat mengurangi waktu tempuh, menekan biaya perjalanan, serta mengurangi stres akibat kemacetan dan ketidakpastian. Sebaliknya, keterbatasan transportasi atau sistem yang buruk dapat menghambat akses terhadap layanan penting, meningkatkan risiko kecelakaan, serta menurunkan kualitas udara dan kesehatan. Oleh karena itu, pembangunan transportasi yang aman, terjangkau, dan berkelanjutan merupakan kunci

dalam menciptakan lingkungan yang mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat.

6. Spirituality / Religion / Personal beliefs

Spirituality / Religion / Personal Beliefs merupakan salah satu indikator penting dalam penilaian kualitas hidup yang mencerminkan nilai-nilai, keyakinan, dan praktik yang memberikan makna, tujuan, serta arah dalam kehidupan individu. Indikator ini tidak terbatas pada agama formal, tetapi juga mencakup pengalaman spiritual, filosofi hidup, serta pandangan pribadi terhadap eksistensi, kehidupan, dan kematian. Keyakinan spiritual dan agama sering kali menjadi sumber kekuatan batin, penghiburan saat menghadapi kesulitan, serta pedoman moral dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks kualitas hidup, spiritualitas, agama, dan keyakinan pribadi memiliki peran besar dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan emosional. Individu yang memiliki hubungan spiritual yang kuat cenderung memiliki rasa harapan, ketenangan, dan daya tahan yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, komunitas keagamaan juga dapat menjadi sumber dukungan sosial yang signifikan, memberikan rasa keterhubungan dan identitas. Bagi banyak orang, praktik keagamaan atau spiritual seperti berdoa, meditasi, atau menghadiri tempat ibadah dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kepuasan hidup, dan memberikan kedamaian batin.

Namun, penting juga untuk memastikan bahwa dimensi spiritual ini tidak menjadi sumber tekanan atau diskriminasi, baik dari internal komunitas maupun lingkungan sekitar. Kebebasan untuk mengekspresikan atau tidak mengekspresikan keyakinan adalah bagian dari hak asasi dan penghormatan terhadap keragaman. Oleh karena itu, pengakuan terhadap spirituality / religion / personal beliefs sebagai bagian dari indikator kualitas hidup bukan hanya soal penghayatan pribadi, tetapi juga mencerminkan pentingnya lingkungan sosial dan budaya yang mendukung kebebasan berkeyakinan secara inklusif dan saling menghormati.

Menurut WHOQOL Group (1997; Cahyono et al., 2020), kualitas hidup terdiri dari empat dimensi yang dibuat sebagai instrumen WHOQOL-BREF, yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan.

1. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik merupakan salah satu dimensi utama kualitas hidup menurut World Health Organization (WHO), yang mencerminkan kondisi tubuh secara menyeluruh dalam hal fungsi, kekuatan, daya tahan, dan kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa gangguan yang berarti. Dimensi ini mencakup berbagai aspek seperti kebugaran jasmani, status gizi, bebas dari penyakit atau keluhan fisik, serta kemampuan tubuh untuk pulih dari sakit atau stres fisik. Kesehatan fisik yang baik memungkinkan individu untuk tetap aktif, produktif, dan menikmati hidup secara optimal.

Dalam kerangka kualitas hidup, kesehatan fisik sangat berkaitan erat dengan akses terhadap layanan kesehatan, perilaku hidup sehat, lingkungan yang mendukung, dan perawatan medis yang memadai. WHO menekankan bahwa kualitas hidup tidak hanya diukur dari keberadaan atau tidaknya

penyakit, tetapi juga dari bagaimana kondisi fisik tersebut memengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi secara normal dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan personal. Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik melalui gaya hidup sehat, pemeriksaan rutin, nutrisi yang seimbang, dan aktivitas fisik yang cukup menjadi kunci untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup yang tinggi. Dalam hal ini dimensi fisik yaitu aktivitas sehari-hari, ketergantungan obat-obatan dan bantuan medis, energi dan kelelahan, mobilitas, sakit dan ketidakberdayaan, tidur dan istirahat serta kapasitas kerja.

2. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu dimensi penting dari kualitas hidup menurut World Health Organization (WHO), yang mencakup kondisi emosional, kognitif, dan mental seseorang dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Dimensi ini mencerminkan kemampuan individu untuk berpikir jernih, mengelola emosi, merasakan kepuasan hidup, serta menghadapi stres dan tekanan dengan cara yang sehat. Kesejahteraan psikologis juga berkaitan dengan rasa percaya diri, motivasi, harga diri, dan perasaan memiliki tujuan hidup yang bermakna.

Dalam konteks kualitas hidup, kesejahteraan psikologis sangat menentukan sejauh mana seseorang merasa seimbang, damai, dan mampu berfungsi secara optimal di lingkungan sosial maupun pribadi. WHO menekankan bahwa kualitas hidup tidak hanya bergantung pada kesehatan fisik, tetapi juga pada keadaan mental yang stabil dan positif. Gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau stres kronis dapat secara signifikan menurunkan kualitas hidup seseorang, bahkan jika kondisi fisiknya baik. Oleh karena itu, dukungan terhadap kesehatan mental baik melalui layanan psikologis, hubungan sosial yang sehat, maupun lingkungan yang suportif merupakan elemen esensial dalam membangun dan mempertahankan kualitas hidup yang holistik dan berkelanjutan.

Dimensi Psikologis yaitu perasaan negatif menggambarkan adanya perasaan yang tidak menyenangkan yang dimiliki oleh individu. perasaan positif merupakan gambaran perasaan yang menyenangkan yang dimiliki individu. Self esteem melihat bagaimana individu menilai atau menggambarkan dirinya sendiri, berfikir, belajar, mengingat dan konsentrasi, dimana keadaan kognitif individu yang memungkinkan untuk berkonsentrasi, belajar dan menjalankan fungsi kognitif lainnya (WHOQOL Group, 1997; Cahyono et al., 2020)

3. Hubungan sosial

Hubungan sosial merupakan salah satu dimensi utama dari kualitas hidup menurut World Health Organization (WHO), yang mencerminkan sejauh mana individu memiliki interaksi yang bermakna, dukungan emosional, serta keterhubungan dengan orang lain di lingkungan sosialnya. Dimensi ini mencakup kualitas dan frekuensi hubungan dengan keluarga, teman, pasangan, rekan kerja, dan komunitas. Hubungan sosial yang positif memberikan rasa aman, dihargai, dan didukung, yang berkontribusi besar terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang.

Dalam konteks kualitas hidup, hubungan sosial berperan sebagai sumber dukungan yang dapat membantu individu mengatasi stres, meningkatkan rasa bahagia, dan memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup. WHO menekankan bahwa keberadaan jaringan sosial yang kuat dan hubungan interpersonal yang sehat berpengaruh langsung terhadap tingkat kepuasan hidup serta kemampuan individu untuk berpartisipasi aktif dalam masyarakat. Sebaliknya, isolasi sosial, konflik, atau kurangnya dukungan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan fisik. Oleh karena itu, membangun dan memelihara hubungan sosial yang baik merupakan bagian tak terpisahkan dari upaya meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh

Dimensi hubungan sosial mencakup relasi personal, dukungan sosial dan aktivitas sosial. Relasi personal merupakan hubungan individu dengan orang lain. Dukungan sosial yaitu menggambarkan adanya bantuan yang didapat oleh individu yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Sedangkan aktivitas seksual merupakan gambaran kegiatan seksual yang dilakukan individu (WHOQOL Group, 1997 ; Cahyono et al., 2020).

4. Hubungan dengan lingkungan

Hubungan dengan lingkungan adalah salah satu dimensi penting dalam penilaian kualitas hidup menurut World Health Organization (WHO), yang merujuk pada sejauh mana individu merasa aman, nyaman, dan didukung oleh kondisi fisik, sosial, dan ekonomi di sekitarnya. Dimensi ini mencakup aspek seperti keamanan tempat tinggal, akses terhadap sumber daya (seperti air bersih, listrik, layanan kesehatan, dan transportasi), serta lingkungan sosial dan alam yang mendukung kehidupan sehari-hari. Hubungan yang baik dengan lingkungan berarti individu dapat berinteraksi secara positif dengan lingkungannya dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia untuk menunjang kesejahteraannya.

Dalam konteks kualitas hidup, hubungan dengan lingkungan mencerminkan tingkat kenyamanan dan keberdayaan seseorang dalam mengakses fasilitas publik, mendapatkan perlindungan sosial, serta menjalani hidup yang layak secara fisik dan sosial. WHO menekankan bahwa kualitas hidup tidak hanya ditentukan oleh kondisi internal individu, tetapi juga oleh bagaimana lingkungan eksternal memengaruhi pengalaman hidup mereka. Lingkungan yang aman, bersih, inklusif, dan mendukung akan meningkatkan rasa kontrol, kebebasan, serta kepuasan hidup seseorang. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang ramah dan berkelanjutan merupakan elemen kunci dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara holistik.

Adapun dimensi lingkungan mencakup sumber financial, freedom, physical safety and security, perawatan kesehatan dan social care, lingkungan rumah, kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru dan keterampilan, partisipasi dan kesempatan untuk melakukan rekreasi atau kegiatan yang menyenangkan, lingkungan fisik serta transportasi (WHOQOL Group, 1997 ; Cahyono et al., 2020). Keempat dimensi diatas saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Keterhubungan keempat dimensi di atas menjadi munculnya komplikasi masalah yang dihadapi seseorang dengan penyakit tertentu

E. Penggunaan Kualitas Hidup

Awalnya kualitas hidup digunakan untuk mengukur dampak dari penyakit kronis dan pengobatannya terhadap pasien serta menggambarkan status kesehatan individu. Namun pada perkembangannya penerapan kualitas hidup ini tidak hanya pada individu tetapi juga dapat digunakan pada level populasi untuk mengukur status kesehatan masyarakat. Sehingga sekarang ini dalam setiap survei kesehatan populasi, pertanyaan tentang kualitas hidup menjadi salah satu variabel yang diukur (Yadav, 2019).

Ada tiga manfaat utama dari pengukuran kualitas hidup (Karimi & Brazier, 2016). Manfaat pertama adalah discrimination, dimana kualitas hidup dapat digunakan untuk membedakan beban kesakitan antar kelompok atau antar individu pada satu titik waktu. Manfaat kedua adalah evaluation, yaitu mengukur perubahan diri individu atau kelompok dalam kurun waktu tertentu. Manfaat terakhir adalah prediction, yaitu kemampuan untuk memprediksi suatu keadaan di masa datang.

Fungsi discrimination pada kualitas hidup adalah untuk mengidentifikasi health equity pada berbagai kelompok masyarakat. Ada perbedaan status kesehatan, yang diukur dengan kualitas hidup, pada kelompok yang bervariasi dalam aspek sosial ekonomi, demografi dan status gizi. Hal ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penyusunan perencanaan pelayanan dan kebijakan pada populasi spesifik. Pada fungsi evaluation, kualitas hidup dijadikan sebagai indikator keberhasilan kebijakan. Misalnya pada kondisi pasca bencana yang terkait dengan evaluasi kebijakan penyelamatan pasca gempa bumi (Liang & Wang, 2013). Pada populasi umum, kualitas hidup dapat dijadikan indikator untuk mengevaluasi sistem kesehatan suatu wilayah (Romero et al., 2013). Jika diintegrasikan dengan ilmu ekonomi kesehatan, kualitas hidup dapat diaplikasikan untuk menghitung dampak ekonomi dari suatu penyakit (Mielck et al., 2014). Penggunaan kualitas hidup adalah untuk memprediksi kebutuhan pelayanan dan pengobatan. Individu dengan kualitas hidup yang rendah akan menyebabkan tingginya utilisasi kesehatan.

F. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup menurut Moons, Marquet, Budst, & de Geest (dikutip dalam Cahyono et al., 2020) dalam konseptualisasi yang dikemukakannya, sebagai berikut :

1. Jenis Kelamin

Moons, Marquet, Budst, dan de Geest (2004 dikutip dalam Salsabila, 2019) mengatakan bahwa gender adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Bain, dkk (2003 dikutip dalam Salsabila, 2019) menemukan adanya perbedaan antara kualitas hidup antara laki-laki dan perempuan, dimana kualitas hidup laki-laki cenderung lebih baik daripada kualitas hidup perempuan. Fadda dan Jiron (1999 dikutip dalam Salsabila, 2019) mengatakan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam peran serta akses dan kendali terhadap berbagai sumber sehingga kebutuhan atau hal-hal yang penting bagi laki-laki dan perempuan juga akan berbeda. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan aspek-aspek kehidupan dalam hubungannya dengan kualitas hidup pada laki-laki dan perempuan

2. Usia

Moons, Marquet, Budst, dan de Geest (2004 dikutip dalam Salsabila, 2019) dan Dalkey (2002 dikutip dalam Salsabila, 2019) mengatakan bahwa usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Wagner, Abbot, & Lett (2004 dikutip dalam Salsabila, 2019) menemukan adanya perbedaan yang terkait dengan usia dalam aspek-aspek kehidupan yang penting bagi individu.

3. Pendidikan

Moons, Marquet, Budst, dan de Geest (2004 dikutip dalam Salsabila, 2019) dan Baxter (1998 dikutip dalam Salsabila, 2019) mengatakan bahwa tingkat pendidikan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup subjektif. Penelitian yang dilakukan oleh Noghani, Asgharpour, Safa, dan Kermani (2007 dikutip dalam Salsabila, 2019) menemukan adanya pengaruh positif dari pendidikan terhadap kualitas hidup subjektif namun tidak banyak

4. Pekerjaan

Moons, Marquet, Budst, dan de Geest (2004 dikutip dalam Salsabila, 2019) mengatakan bahwa terdapat perbedaan kualitas hidup antara penduduk yang berstatus sebagai pelajar, penduduk yang bekerja, penduduk yang tidak bekerja (atau sedang mencari pekerjaan), dan penduduk yang tidak mampu bekerja (atau memiliki disability tertentu). Wahl, Rustoen, Hanestad, Lerdal & Moum (2004 dikutip dalam Salsabila, 2019) menemukan bahwa status pekerjaan berhubungan dengan kualitas hidup baik pada pria maupun wanita.

5. Status pernikahan

Moons, Marquet, Budst, dan de Geest (2004 dikutip dalam Salsabila, 2019) mengatakan bahwa terdapat perbedaan kualitas hidup antara individu yang tidak menikah, individu bercerai ataupun janda, dan individu yang menikah atau kohabitusi. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahl, Rustoen, Hanestad, Lerdal & Moum (2004 dikutip dalam Salsabila, 2019) menemukan bahwa baik pada pria maupun wanita, individu dengan status menikah atau kohabitusi memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi

6. Penghasilan

Testa dan Simonson (1996 dikutip dalam Salsabila, 2019) menjelaskan bahwa Bidang penelitian yang sedang berkembang dan hasil penilaian teknologi kesehatan mengevaluasi manfaat, efektivitas biaya, dan keuntungan bersih dari terapi. hal ini dilihat dari penilaian perubahan kualitas hidup secara fisik, fungsional, mental, dan kesehatan sosial dalam rangka untuk mengevaluasi biaya dan manfaat dari program baru dan intervensi

7. Hubungan dengan orang lain

Myers (dalam Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999 dikutip dalam Salsabila, 2019) yang mengatakan bahwa pada saat kebutuhan akan hubungan dekat dengan orang lain terpenuhi, baik melalui hubungan pertemanan yang saling mendukung maupun melalui pernikahan, manusia akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik baik secara fisik maupun emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Noghani, Asgharpour, Safa, dan Kermani (2007) juga menemukan bahwa faktor hubungan dengan orang lain

memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menjelaskan kualitas hidup subjektif.

8. Standar referensi

O'Connor (1993 dikutip dalam Salsabila, 2019) mengatakan bahwa kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh standar referensi yang digunakan seseorang seperti harapan, aspirasi, perasaan mengenai persamaan antara diri individu dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan definisi kualitas hidup yang dikemukakan oleh WHOQoL (dalam Power, 200 dikutip dalam Salsabila, 2019) bahwa kualitas hidup akan dipengaruhi oleh harapan, tujuan, dan standar dari masing-masing individu

9. Kesehatan fisik

Krisnarto dkk (2016) mengatakan penyakit menahun yang dialami individu atau penyakit lainnya yang dialami dalam kurun waktu tertentu, secara tidak langsung akan berdampak pada kondisi kesehatan fisik yang dimiliki oleh seseorang. Penyakit menahun seperti kanker payudara yang menjadikan penderitanya harus bergantung pada terapi seperti kemoterapi atau yang lainnya, akan memunculkan pengaruh kepada kesehatan fisik yang mereka miliki. Galloway (2005, dikutip dalam Krisnarto dkk, 2016) menyatakan bahwa kesehatan adalah tonggak penting dalam perkembangan kualitas hidup tentang kepedulian terhadap kesehatan. WHO mendefinisikan kesehatan tidak hanya sebagai sesuatu penyakit tetapi dapat dilihat dari fisik, mental dan kesejahteraan sosial

10. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga merupakan suatu bentuk dorongan dan selalu memberikan bantuan bila pasien membutuhkan (Friedman, 1998 dikutip dalam Krisnarto dkk, 2016). Dukungan keluarga menurut House dan Kahn (1985 dikutip dalam Krisnarto dkk, 2016), terdapat empat tipe dukungan keluarga yaitu dukungan instrumental (sumber pertolongan yang praktis dan konkret), dukungan informasional (keluarga sebagai kolektor dan penyebar informasi yang baik dan dapat dipercaya), dukungan penilaian (keluarga sebagai pembimbing, penengah dalam memecahkan masalah, sebagai sumber dan validator identitas dalam keluarga), dan dukungan emosional (keluarga sebagai tempat berlindung yang aman dan damai untuk beristirahat dan pemulihan serta dapat membantu dalam menguasai terhadap emosi) (Mailani & Andriani , 2017)

G. Pengukuran Kualitas Hidup

Perkembangan studi kualitas hidup menyebabkan berkembangnya instrumen-instrumen kualitas hidup. Hingga saat ini ada sekitar 1000 instrumen untuk mengukur kualitas hidup (Theofilou, 2013). Mulai dari instrumen kualitas hidup yang sangat spesifik untuk kondisi penyakit tertentu hingga instrumen yang sifatnya generik yang dapat digunakan dalam segala kondisi (Lam & Wodchis, 2010). Instrumen kualitas hidup generik digunakan pada populasi umum yang heterogen yang didalamnya terdapat berbagai jenis kelompok/individu dengan jenis penyakit yang berbeda-beda. Beberapa dimensi yang terkait dengan kesehatan diukur dalam instrumen ini. Kualitas hidup juga digunakan untuk penelitian kebijakan kesehatan karena didalamnya mengukur dampak penyakit

terhadap mental dan fungsi sosial. Dengan instrumen ini peneliti dapat membandingkan hasil kualitas hidup dengan populasi lainnya atau dengan populasi umum. Sebagian besar instrumen kualitas hidup yang banyak berkembang akhir-akhir ini adalah instrumen yang bersifat spesifik. Instrumen ini diharapkan mampu menangkap perhatian pasien yang sedang mengalami kondisi / penyakit tertentu.

Ada banyak instrumen umum yang tersedia untuk mengukur kualitas hidup. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengembangkan instrumen kualitas hidup, WHOQOL, yang menangkap banyak aspek subjektif kualitas hidup. WHOQOL-BREF adalah salah satu instrumen paling terkenal yang telah dikembangkan untuk lintas -perbandingan kualitas hidup budaya dan tersedia dalam lebih dari 40 bahasa. Telah diadopsi di Amerika Serikat, Belanda, Polandia, Bangladesh, Thailand, India, Australia, Jepang, Kroasia, Zimbabwe, dan banyak negara lainnya. Selama pengembangan WHOQOL, ditekankan bahwa kualitas hidup adalah konsep multidimensi. Menurut standar internasional WHO, termasuk terjemahan maju dan mundur, dan diskusi kelompok terfokus. Nedjat et al. telah menerjemahkan WHOQOL ke dalam bahasa Persia.

Instrumen penelitian yang sering digunakan untuk mengukur kualitas hidup adalah kuesioner WHOQOL-BREF. Versi singkat dari WHOQOL-BREF yang berisi 26 item berlaku dalam uji klinis di mana tindakan singkat diperlukan, dan juga dalam studi epidemiologi di mana kualitas hidup mungkin menjadi salah satu dari beberapa variabel hasil. WHOQOL BREF mencakup empat domain kualitas hidup yang berbeda. WHOQOL berada di bawah validasi lintas budaya oleh kelompok WHOQOL (Gagliardi et al., 2021). Kuesioner WHOQOL-BREF yang merupakan versi singkat dari WHOQOL-100. WHOQOL-BREF dapat digunakan bila waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan 100 pertanyaan terlalu lama dan tingkat dari segi (facets) secara rinci tidak diperlukan, misalkan pada survei epidemiologi dan percobaan klinik. Hasil penelitian menggunakan WHOQOL-100 di 15 negara menunjukkan beberapa pertanyaan valid untuk menyusun WHOQOL-BREF. WHOQOL-BREF terdiri dari 24 facets yang mencakup 4 domain dan terbukti dapat digunakan untuk mengukur kualitas hidup seseorang. Keempat domain tersebut adalah :

1. Kesehatan fisik (physical health) terdiri dari 7 pertanyaan
2. Psikologik (psychological) terdiri dari 6 pertanyaan
3. Hubungan sosial (social relationship) terdiri dari 3 pertanyaan, dan
4. Lingkungan (environment) terdiri dari 8 pertanyaan.

WHOQOL-BREF juga mengukur 2 facets dari kualitas hidup secara umum yaitu : 1) kualitas hidup secara keseluruhan (overall quality of life); dan 2) kesehatan secara umum (general health). Beberapa peneliti telah melakukan penilaian validitas dan reliabilitas dari WHOQOL-BREF untuk digunakan di wilayah Indonesia dan menunjukkan hasil yang valid dan reliabel. Untuk penilaian skor kualitas hidup yang didapatkan dapat dikategorikan menjadi :

1. Kualitas hidup tinggi : jika skor yang didapatkan > 95
2. Kualitas hidup sedang : jika skor yang didapatkan 60-95
3. Kualitas hidup rendah : jika skor yang didapatkan < 60

H. Instrumen WHOQOL-Bref

WHOQOL-Bref adalah instrumen pengukuran kualitas hidup yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai versi singkat dari instrumen WHOQOL-100. Instrumen ini dirancang untuk mengevaluasi persepsi individu terhadap kualitas hidup mereka dalam konteks budaya, nilai, harapan, serta standar hidup masing-masing. WHOQOL-Bref terdiri dari 26 butir pertanyaan yang mencerminkan empat domain utama kualitas hidup, yaitu: kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Instrumen WHOQOL-Bref digunakan secara luas dalam penelitian kesehatan masyarakat, klinis, dan psikologis karena kemudahannya dalam pengisian dan kemampuannya memberikan gambaran menyeluruh tentang kesejahteraan seseorang. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 5 poin, yang mencerminkan tingkat kepuasan atau frekuensi pengalaman tertentu. Dengan validitas dan reliabilitas yang tinggi di berbagai konteks budaya dan bahasa, WHOQOL-Bref menjadi alat penting untuk menilai dampak intervensi medis atau sosial terhadap kualitas hidup, serta untuk mengevaluasi kebutuhan dan kesejahteraan populasi secara komprehensif.

Petunjuk Pengisian Kuesioner :

1. Pertanyaan berikut ini menyangkut perasaan anda terhadap kualitas hidup, kesehatan dan hal-hal lain dalam hidup anda. Saya akan membacakan setiap pertanyaan kepada anda, bersamaan dengan pilihan jawaban atau anda bisa memilih untuk membaca sendiri secara langsung
2. Pilihlah jawaban yang menurut anda paling sesuai. Jika anda tidak yakin tentang jawaban yang akan anda berikan terhadap pertanyaan yang diberikan, pikiran pertama yang muncul pada benak anda seringkali merupakan jawaban yang terbaik.
3. Cankalah dalam pikiran anda segala standar hidup, harapan, kesenangan dan perhatian anda. Kami akan bertanya apa yang anda pikirkan tentang kehidupan anda pada empat minggu terakhir
4. Berikan jawaban anda dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang disediakan

No		Sangat Buruk	Buruk	Biasa-biasa saja	Baik	Sangat baik
1	Bagaimana menurut anda kualitas hidup anda?	1	2	3	4	5

No		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	memuaskan	Sangat memuaskan
2	Seberapa puas anda terhadap kesehatan anda?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut adalah tentang seberapa sering anda telah mengalami hal-hal berikut ini dalam empat minggu terakhir.

No		Tidak sama sekali	Sedikit	Dalam jumlah sedang	Sangat sering	Dalam jumlah berlebihan
3	Seberapa jauh rasa sakit fisik anda mencegah anda dalam beraktivitas sesuai kebutuhan anda	5	4	3	2	1
4	Seberapa sering anda membutuhkan terapi medis untuk dpt berfungsi dlm kehidupan sehari-hari anda?	5	4	3	2	1
5	Seberapa jauh anda menikmati hidup anda?	1	2	3	4	5
6	Seberapa jauh anda merasa hidup anda berarti?	1	2	3	4	5
7	Seberapa jauh anda mampu berkonsentrasi?	1	2	3	4	5
8	Secara umum, seberapa aman anda rasakan dalam kehidupan anda sehari-hari?	1	2	3	4	5
9	Seberapa sehat lingkungan dimana anda tinggal (berkaitan dengan sarana dan prasarana)	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut ini adalah tentang seberapa penuh anda alami hal-hal berikut ini dalam 4 minggu terakhir?

No		Tidak sama sekali	Sedikit	Sedang	Seringkali	Sepenuhnya dialami
10	Apakah anda memiliki vitalitas yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari ?	1	2	3	4	5
11	Apakah anda dapat menerima penampilan tubuh anda?	1	2	3	4	5
12	Apakah anda memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan anda?	1	2	3	4	5
13	Seberapa jauh ketersediaan informasi bagi	1	2	3	4	5

	kehidupan anda dari hari ke hari?					
14	Seberapa sering anda memiliki kesempatan untuk bersenangsenang / rekreasi?	1	2	3	4	5

No		Sangat buruk	Buruk	Biasa-biasa saja	Baik	Sangat baik
15	Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul	1	2	3	4	5

No		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
16	Seberapa puaskah anda dengan tidur anda?	1	2	3	4	5
17	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk menampilkan aktivitas kehidupan anda sehari-hari?	1	2	3	4	5
18	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk bekerja?	1	2	3	4	5
19	Seberapa puaskah anda terhadap diri anda?	1	2	3	4	5
20	Seberapa puaskah anda dengan hubungan personal / sosial anda?	1	2	3	4	5
21	Seberapa puaskah anda dengan	1	2	3	4	5

No		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
	kehidupan seksual anda?					
22	Seberapa puaskah anda dengan dukungan yang anda peroleh dari teman anda?	1	2	3	4	5
23	Seberapa puaskah anda dengan kondisi tempat anda tinggal saat ini?	1	2	3	4	5
24	Seberapa puaskah anda dengan akses anda pada layanan kesehatan?	1	2	3	4	5
25	Seberapa puaskah anda dengan transportasi yang harus anda jalani?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut merujuk pada seberapa sering anda merasakan atau mengalami hal-hal berikut dalam empat minggu terakhir

No		Tidak pernah	Jarang	Cukup sering	Sangat sering	Selalu
26	Seberapa sering anda memiliki perasaan negatif seperti 'feeling blue' (kesepian), putus asa, cemas dan depresi?	1	2	3	4	5