



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under  
A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

## ***LIFESTYLE WITHOUT TOBACCO DAN KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA***

Adi Cahyo Gumelar<sup>1)</sup>, Hadi Pajarianto<sup>2)</sup>, Marhani<sup>3)</sup>, Andi Sitti Umrah<sup>4)</sup>, Sri Rahayu Amri<sup>5)</sup>,  
Imam Pribadi<sup>6)</sup>

<sup>1)</sup> Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

E-mail: [adicahyo@student.umpalopo.ac.id](mailto:adicahyo@student.umpalopo.ac.id)

<sup>2)</sup> Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

E-mail: [hadipajarianto@umpalopo.ac.id](mailto:hadipajarianto@umpalopo.ac.id)

<sup>3)</sup> Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

E-mail: [marhani88@umpalopo.ac.id](mailto:marhani88@umpalopo.ac.id)

<sup>4)</sup> Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

E-mail: [sittiumrah@umpalopo.ac.id](mailto:sittiumrah@umpalopo.ac.id)

<sup>5)</sup> Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

E-mail: [sriahayuamri@umpalopo.ac.id](mailto:sriahayuamri@umpalopo.ac.id)

<sup>6)</sup> Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

E-mail: [imampribadi@umpalopo.ac.id](mailto:imampribadi@umpalopo.ac.id)

---

**Abstrak.** Kebermaknaan hidup terkait dengan bagaimana seseorang dapat menemukan makna hidupnya secara positif, termasuk kebiasaan *lifestyle without tobacco* yang sangat bermakna bagi kesehatan lansia. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain observasional kolerasi. Responden berjumlah 33 orang yang tersebar di dua desa, dan salah satunya adalah desa kontrol. Analisis data menggunakan uji kolerasi spearman's. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 17 orang (51,5%) lansia yang berada di desa Bone-Bone memiliki perilaku tidak merokok (*life style without tobacco*), sedangkan pada desa kontrol yaitu desa Salukanan terdapat 7 orang (21,2%) lansia yang merokok. Kebermaknaan hidup pada lansia yang tidak merokok lebih baik daripada lansia yang merokok. Demikian juga dari hasil uji kolerasi spearman's diperoleh nilai  $\rho = 0,02$  dan  $(r) = 3,99$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan penerapan *lifestyle without tobacco* dengan kebermaknaan hidup pada lansia. Penelitian ini dapat menjadi model bagi daerah lain untuk menerapkan kawasan tanpa rokok agar menjadi tempat yang layak bagi lansia.

Kata Kunci: *lifestyle without tobacco*; kebermaknaan hidup; lansia; kesehatan

---

### **I. PENDAHULUAN**

Dampak rokok terhadap mental seseorang dapat bervariasi dan tidak semua orang mengalami gejala yang sama. Selain berdampak terhadap kesehatan, rokok juga berpotensi menyebabkan gangguan psikologis yang pada akhirnya memiliki dampak pada kebermaknaan diri akibat ketergantungan (Riauan & Sari, 2018), khususnya pada lanjut usia. Perilaku merokok mempunyai hubungan dengan agresifitas seperti mudah marah dan berbagai tindakan negatif lainnya (Nismayanti et al., 2018), hal ini juga

berakibat pada kecemasan, depresi atau sedih, gelisah, sulit berkonsentrasi, kecenderungan munculnya perilaku kompulsif (Liem, 2010). Dampak konsumsi rokok terjadi pada peningkatan penyakit tidak menular dengan faktor risiko merokok yang dapat mengurangi derajat kesehatan dan merugikan bagi masyarakat Indonesia, khususnya kalangan lanjut usia.

Beberapa penelitian sebelumnya telah ada yang membahas tentang kebermaknaan hidup dalam kaitannya dengan variabel yang berbeda-beda. Ada yang fokus pada kebermaknaan hidup

perempuan berusia dewasa tetapi terlambat menikah (Maqhfirah, 2018), pengaturan diri dalam rangka menemukan dan fasilitasi makna dalam kehidupannya (Van Tongeren et al., 2018), analisis *psychological well being* yang dikaitkan dengan kebermaknaan hidup (Hardjo et al., 2020), bahkan sampai pada analisis kebermaknaan hidup dalam karya sastra (Carney & Robertson, 2018). Penelitian lain mengkaji hubungan konsep diri dan *self control* dengan kebermaknaan hidup dimana hasil dari analisis penelitian ini bisa disimpulkan bahwa konsep diri dan *self control* secara simultan dan sangat signifikan berkorelasi terhadap kebermaknaan hidup. Selain itu, terdapat hubungan antara variabel konsep diri dengan kebermaknaan hidup (Ma'ruf, 2019).

Pada beberapa penelitian sebelumnya juga ditemukan adanya hubungan antara penghayatan terhadap makna hidup dengan kondisi lingkungan sekitar seperti kebersamaan dengan keluarga, sebaya, dan perilaku hidup sehat yang diterapkan oleh lansia (Andriyan, 2020). Salah satu perilaku sehat adalah lansia dapat menghindari dari merokok atau terpapar asap rokok. Lansia banyak melakukan pemaknaan hidup dengan memanfaatkan aspek religiusitas dimana ia sudah cukup puas dengan pengalaman-pengalaman hidup yang sudah pernah dilaluinya dan saat ini ia hanya ingin selalu berserah pada Tuhan (Santoso & Virlia, 2017). Hal ini tentu juga banyak faktor yang menentukan, misalnya tempat lansia menetap, jika di panti asuhan mereka cenderung menggunakan coping negatif dalam menghadapi problem psikososial yang dihadapinya (Sa'id & Djudiyah, 2019).

Makna hidup adalah segala sesuatu yang berasal dari individu itu sendiri. Hal utama yang sebaiknya dipenuhi manusia adalah kebutuhan dasarnya terlebih dahulu untuk memenuhi nilai hidupnya sendiri (Utami & Setiawati, 2018), perasaan yang mereka rasakan membuat mereka bersemangat untuk mencapai tujuan hidupnya (Wadra, 2021). Menurut Bastaman (2007) komponen makna dalam hidup meliputi; a) pemahaman diri (*self-insight*): kemampuan mengubah diri dari buruk menjadi baik; b) makna

hidup (*the meaning of life*): kesadaran akan nilai yang mampu dijadikan pedoman untuk mencapai tujuan hidup; c) pengubahan sikap (*changing attitude*) kemampuan yang tepat untuk menghadapi masalah dalam hidup; d) komitmen diri (*self commitment*), mempunyai komitmen yang baik untuk mencapai makna hidup yang sudah ditentukan sebelumnya; e) kegiatan yang terarah (*directed activities*), berbagai usaha positif yang dilakukan untuk mencapai makna hidup; f) dukungan sosial (*social support*). Upaya dukungan dan bantuan sosial dari orang lain pada saat dibutuhkan (Bastaman, 2007).

Bertambahnya jumlah lansia bersamaan dengan meningkatnya jumlah rumah tangga yang dihuni oleh lansia. Jumlah rumah tangga lansia pada tahun 2020 sebesar 28,48%, dimana 62,28% diantaranya dikepalai oleh lanjut usia. Hal yang menarik dari keberadaan lansia di Indonesia adalah ketersediaan dukungan potensial baik secara ekonomi maupun secara sosial yang idealnya diberikan oleh keluarga. Menurut data Susenas 2020 memperlihatkan bahwa 9,80% lansia hidup sendiri, dimana persentase lansia perempuan yang hidup sendiri hampir tiga kali lipat daripada lansia laki-laki (14,13% berbanding 5,06%). Hal ini membutuhkan perhatian yang besar dari semua lapisan masyarakat. Lansia yang hidup sendiri sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar mereka karena hidup mereka lebih berisiko, terutama pada lansia perempuan yang cenderung hidupnya tidak sejahtera (BPS, 2020). Hal ini membuat para lansia kehilangan kebermaknaan hidupnya.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah orang yang berusia 60 (enam puluh) tahun atau lebih. Seiring dengan kemajuan sektor kesehatan, populasi lansia terus bertambah, yang ditandai dengan peningkatan usia harapan hidup dan penurunan angka kematian. Perubahan demografi tersebut dapat berdampak pada bidang kesehatan, ekonomi dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan data lansia sebagai bahan pemetaan dan strategi kebijakan agar pertumbuhan penduduk lanjut usia

menjadi potensi untuk ikut serta dalam pembangunan negara (BPS, 2020). Lanjut usia adalah suatu proses yang alami dimana seseorang telah melalui tiga tahapan sebelumnya, yaitu masa kanak-kanak, remaja, maupun dewasa. Memasuki tahap lansia, secara ilmiah manusia mengalami penurunan secara fisiologis, seperti kulit yang mulai mengendur, serta pergerakan yang lambat (Syarif, 2017). Pada masa inilah aspek fisiologis dan psikologis membutuhkan perhatian yang serius agar kualitas hidup lansia dapat tetap terjaga.

Penelitian ini dilakukan pada kawasan yang telah menerapkan *lifestyle without tobacco* secara penuh dengan tingkat prevalensi 0 (nol) persen. Seluruh penduduknya, termasuk lanjut usia tidak merokok dan tidak pernah terpapar asap rokok. Pada situasi ini, kualitas hidup lansia diprediksi semakin baik dan lebih dalam untuk menemukan kebermaknaan hidupnya dengan dukungan lingkungan sosial keagamaan di sekelilingnya. Secara geografis, masyarakat pedesaan di pinggiran gunung yang dingin masyarakatnya mayoritas perokok, tetapi fakta lain justru terjadi di lokasi penelitian ini. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara perilaku *lifestyle without tobacco* dengan kebermaknaan hidup lansia.

## II. METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain observasional koleratif (Sugiyono, 2013). Penekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data dan variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Responden berjumlah 33 orang yang tersebar di dua desa yaitu Desa Bone-bone sebagai desa yang menerapkan Kawasan Tanpa Rokok (KTR)/*lifestyle without tobacco*, dan Desa Salukanan sebagai salah satu desa kontrol. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah laki-laki lanjut usia yang tidak memiliki hambatan dalam berkomunikasi dan bersedia menjadi responden.

Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner perilaku merokok dan kebermaknaan hidup lansia yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisa univariat data yang diperoleh dari hasil pengumpulan dapat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisa bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi dan peneliti *uji korelasi spearman's*

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### KARAKTERISTIK RESPONDEN

Secara umum, situasi sosial keagamaan di desa Bone-Bone sangat religius, pekerja keras, dan memiliki jiwa gotong royong yang kuat. Dengan modal inilah, kawasan ini telah berhasil menerapkan *lifestyle without tobacco* pada masyarakatnya sejak tahun 2009 yang lalu. Padahal situasi geografis di kaki gunung yang dingin dan penghasil komoditi kopi Kalosi, adalah situasi yang menjadi surga bagi perokok. Dengan bimbingan dari aktor tokoh masyarakat, didukung oleh kultur keagamaan yang kuat maka seluruh masyarakat termasuk lansia telah meninggalkan rokok.

Agar data dinamis dan dapat diperoleh perbandingan tentang kebermaknaan hidup lansia, maka peneliti menetapkan masyarakat yang berada pada kategori lansia di dua desa yakni, desa Bone-Bone yang menerapkan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) dan desa Salukanan sebagai desa kontrol yang tidak menerapkan Kawasan Tanpa Rokok (KTR).



Grafik 1. Karakteristik Responden

Pada grafik 1. di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia yakni berada pada rentang usia 60-67. Responden usia 62 tahun berjumlah 10 orang (30,3%), kemudian usia 65 tahun sebanyak 7 orang, usia 60 dan 61 tahun masing-masing 5 orang. Adapun usia 67 tahun terdapat 4 orang sementara usia 63 dan 64 tahun masing-masing 1 orang. Jika dilihat dari domisili responden pada desa Bone-Bone sebanyak 16 orang (48,5%) dan desa Salukanan sebagai desa kontrol sebanyak 17 orang (51,5%).

Dalam kajian psikologi perkembangan, tahapan lanjut usia berada pada usia 60 tahun ke atas sampai meninggal atau biasa disebut juga dengan fase dewasa akhir. Fase dewasa akhir ini seseorang mengalami penurunan secara fisik, penyesuaian diri terhadap usia yang tidak produktif, serta perubahan psikologis seperti mudah marah dan tersinggung (Jannah et al., 2017). Secara khusus, masalah yang paling umum bagi lansia adalah proses penuaan alami, yang konsekuensinya adalah masalah fisik, psikologis, dan sosial. Selain itu, masalah psikososial yang dialami lansia semakin menambah beban keluarga dan masyarakat. Dari segi sosial, hubungan antara lansia dengan penduduk semakin berkurang sehingga mengakibatkan kurangnya kepedulian, perhatian dan penghargaan terhadap anggota keluarga yang sudah berusia lanjut (Sunaryo et al., 2016).

Lanjut usia sangat membutuhkan Interaksi sosial seperti teman untuk bertukar pikiran dan informasi sehingga dapat mengurangi kesepian yang dirasakan, sehingga lanjut usia merasa berguna dalam hidup, dan terhindar dari depresi (Fitriyadewi & Suarya, 2016). Individu yang memiliki makna hidup yang berarti mampu menambah semangat hidup dan mendapatkan dasar untuk mencapai sebuah kesejahteraan hidup.

#### LIFESTYLE WITHOUT TOBACCO: MAKNA SEHAT DI MASA TUA

Semua responden dalam penelitian ini adalah lansia dan semuanya beragama Islam. Semangat keagamaan mereka tampak dalam setiap waktu salat, maupun hari Jumat dengan mendatangi masjid, beribadah dan mendapat bimbingan dari

tokoh agama pada desa tersebut. Bimbingan keagamaan bagi para lansia menjadi sangat penting karena hidup mereka lebih bermakna, dan mampu menjauhi perbuatan yang merusak badan atau jiwa seperti merokok dan terlalu banyak pikiran (wawancara, IM, HD, IF). Selain itu, Hal penting yang perlu diperhatikan oleh lansia dengan hipertensi adalah *self care behaviour* yang meliputi penggunaan obat-obatan, diet rendah garam, aktifitas fisik, merokok, manajemen berat badan dan konsumsi kopi (Manuntung, 2015; Motlagh et al., 2016).

Menjauhi rokok adalah salah satu cara para lansia untuk dapat memaknai arti hidup sehat sehingga tidak akan menyulitkan anak dan cucunya ketika mereka sakit akibat asap rokok (Wawancara, SH, MF). Mayoritas masyarakat di desa Bone-Bone adalah petani, dimana pekerjaan mereka menuntut fisik yang kuat, letak geografisnya berada di kaki gunung Latimojong yang membuat akses ke lahan pertanian itu membutuhkan tenaga yang ekstra. Diterapkannya pola hidup sehat bebas tanpa asap rokok membuat banyak perubahan pada masyarakat di desa Bone-Bone terutama pada lansia merasakan perubahan besar seperti tidak mudah lelah dan pernafasan menjadi lebih nyaman, dan dapat beribadah dengan tenang.

TABEL 1  
 PERILAKU MEROKOK

Perilaku Merokok	Frekuensi (F)	Persentase (%)
<b>Desa Bone-Bone</b>		
Merokok	0	0,0
Tidak merokok	17	51,5
<b>Desa Salukanan</b>		
Merokok	7	21,2
Tidak merokok	9	27,3
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1. para lansia perilaku di desa Bone-Bone (17 orang) tidak merokok. Sedangkan di desa Salukanan sebagai kontrol terdapat 7 orang yang merokok (21,2%) dan yang tidak merokok sebanyak 9 orang (27,3%). Lansia di desa Salukanan memiliki makna lain terhadap rokok, yakni sebagai sarana untuk tetap fokus dan menenangkan diri (Wawancara, HK, MA),

Kurangnya kesadaran masyarakat khususnya lansia diakibatkan tidak adanya sistem lokal yang mengatur tentang rokok dan lemahnya edukasi tentang rokok, yang menyebabkan berkurangnya nafsu makan dan asupan makanan, serta meningkatkan laju metabolisme tubuh (Ayatullah, 2018). Lansia tidak mendapatkan lingkungan yang kondusif untuk dapat terhindar dari perilaku merokok, sehingga tidak menemukan makna sehat dalam perilaku *lifestyle without tobacco* sebagaimana yang dilakukan lansia di desa Bone-Bone.

Nampak *Self efficacy* pada lansia di desa Bone-Bone mampu untuk memulai dan mempertahankan perubahan perilaku yang sehat saat mengatasi hambatan keinginannya untuk merokok. Prasyarat terpenting untuk perubahan perilaku adalah *Self efficacy*. *Self efficacy* menggambarkan kepercayaan tentang kemampuan diri sendiri, atau merupakan keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil yang positif (Romadhon et al., 2020). Semakin tinggi *self efficacy* individu maka akan memudahkan individu memecahkan masalah dalam keadaan sulit. Individu yang meyakini bahwa dia mampu melakukan suatu perilaku tertentu akan melakukan perilaku tersebut. Sedangkan di desa Salukanan, fenomena merokok menjadi hal yang masih sangat sulit untuk dihindarkan khususnya di desa Salukanan sebagai desa kontrol. Meskipun pada setiap bungkus rokok telah tertulis “merokok dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi, gangguan kehamilan dan janin”. Faktor inilah yang diselidiki pada dan menyebabkan kebermaknaan hidup lansia di kedua desa tersebut juga tidak sama.

#### KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA

Hasil analisis data yang dilakukan peneliti berhasil menemukan kebermaknaan hidup lansia yang berada di dua desa, yaitu desa Bone-Bone sebagai desa yang menerapkan *lifestyle without tobacco* dan desa Salukanan sebagai desa kontrol memiliki perbedaan. Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup lansia pada desa Bone-Bone sebagai desa

implementasi Kawasan Tanpa Rokok (KTR) yaitu sebanyak 16 orang (50%). Sedangkan desa Salukanan sebagai desa kontrol yang tidak menerapkan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) menunjukkan bahwa terdapat 11 orang (33%) yang memiliki kebermaknaan hidup lansia yang baik dan yang kurang baik sebanyak 6 orang (18%).

Di desa Bone-Bone makna hidup merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan lansia. Makna hidup didasarkan pada penilaian moral dari individu dan lingkungan sosial (Wong, 2013). Berdasarkan maknanya, makna hidup dibagi menjadi dua level yaitu global dan situasional (Hupkens et al., 2018). Pada tahap global, pertanyaan diarahkan pada eksistensi diri dan usaha yang dilakukan agar hidup menjadi lebih bermakna, sedangkan pada tahap situasional mengarah pada pemahaman terhadap nilai dan tujuan hidup didasarkan pada pengalaman hidup sehari-hari (Hidayat, 2019). Makna hidup dibentuk oleh manusia itu sendiri dari kepercayaan pada dirinya sendiri sehingga manusia harus terus berjuang dengan keras untuk mengaktualisasikan dirinya bahkan manusia seharusnya membuktikan dirinya untuk merealisasikan potensi diri yang dimiliki. Bagian dari metode dalam mendapatkan kebermaknaan hidup adalah pemahaman diri pribadi, bertindak positif, pengakraban hubungan, nilai dan ibadah (Putri, 2017).

Di desa Bone-Bone kebermaknaan hidup lansia bersumber dari agama sebagai faktor memaknai keagungan Tuhan dan kebersyukuran atas segala nikmat yang telah diberikan, interaksi sosial di keluarga maupun terhadap lingkungan yang dirasakan ketika membantu orang lain dan dapat memberikan sesuatu hal baik untuk keluarga. Kebermaknaan hidup yang dirasakan oleh lansia dengan adanya tantangan dan momen baru yang sangat mempengaruhi (Hidayat, 2019).

Berikut dapat dilihat indikator kebermaknaan hidup lansia pada desa Bone-Bone dan desa Salukanan:

TABEL 2  
 INDIKATOR KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA

No	Kebermaknaan Hidup	Desa Bone-Bone			
		SS	S	TS	STS
1	Kebebasan berkehendak	14 (87,5%)	2 (12,5 %)	0 (0,0%)	0 (0,0 %)
2	Kebebasan hidup bermakna	14 (87,5%)	2 (12,5 %)	0 (0,0%)	0 (0,0 %)
3	Kebermaknaan hidup	14 (87,5%)	2 (12,5 %)	0 (0,0%)	0 (0,0 %)

  

No	Kebermaknaan Hidup	Desa Salukanan			
		SS	S	TS	STS
1	Kebebasan berkehendak	9 (52,9%)	7 (41,2 %)	1 (5,9%)	0 (0,0 %)
2	Kebebasan hidup bermakna	10 (58,8%)	5 (35,3 %)	1 (5,9%)	0 (0,0 %)
3	Kebermaknaan hidup	8 (47,1%)	4 (23,5 %)	5 (29,4%)	0 (0,0 %)

Berdasarkan tabel 2. Tersebut, tentang indikator kebermaknaan hidup antara kedua desa, menunjukkan bahwa indikator kebermaknaan hidup pada lansia tertinggi pada desa Bone-Bone sebagai desa yang menerapkan *lifestyle without tobacco* yaitu indikator kebebasan berkehendak, kebebasan hidup bermakna dan kebermaknaan hidup masing-masing sebanyak 87,5%. Sedangkan indikator kebermaknaan hidup yang rendah terdapat pada desa Salukanan sebagai desa kontrol (tidak menerapkan KTR) yaitu indikator kebebasan berkehendak (52,9%), kebebasan hidup bermakna (58,8%) dan kebermaknaan hidup masing-masing sebanyak (47,1%). Bahkan terdapat responden yang tidak setuju dengan kebebasan berkehendak (5,9%) kebebasan hidup bermakna (5,9%) dan kebermaknaan hidup masing-masing sebanyak (29,4%).

Masa lansia yang dapat menyadari makna hidup akan mengalami kehidupan yang lebih bermakna, sedangkan lansia yang tidak dapat menyadari makna hidup akan mengalami kekecewaan dan kehampaan hidup, serta merasa hidupnya tidak lagi bermakna (Bastaman, 2007). Tingkat kemandirian merupakan faktor yang

mempengaruhi kebermaknaan hidup lansia, kemampuan mempertahankan harga diri sehingga mampu untuk meningkatkan kebahagiaan sekaligus kepuasan pada diri lansia (Sumbara et al., 2012). Memiliki kesehatan fisik yang prima, ekonomi yang mencukupi dan mampu memenuhi kebutuhan merupakan tingkat kemandirian yang sangat baik.

*LIFESTYLE WITHOUT TOBACCO* DAN KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan korelasi antara hubungan *lifestyle without tobacco* dengan kebermaknaan hidup lansia.

TABEL 3  
 LIFESTYLE WITHOUT TOBACCO DAN KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA

	Correlations	<i>Lifestyle without tobacco</i>	Kebermaknaan Hidup Lansia
Spearman's rho	<i>Lifestyle Without Tobacco</i>	1,000	0,399
	Kebermaknaan Hidup Lansia	0,399	1,000
		0,022	0,022
		33	33

Berdasarkan tabel 3. hasil uji kolerasi *spearman* untuk melihat hubungan *lifestyle without tobacco* dengan kebermaknaan hidup lansia, diperoleh data bahwa nilai  $\rho = 0,02 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ , dengan nilai kolerasi ( $r$ ) = ,399. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan penerapan *lifestyle without tobacco* dengan kebermaknaan hidup lansia. Artinya lansia yang menerapkan *lifestyle without tobacco* memiliki kebermaknaan hidup yang baik, terutama bagi lansia yang berada pada lingkungan Kawasan Tanpa Rokok. Masyarakat Bone-bone memiliki gaya hidup yang positif, hal ini terlihat dari pola hidup sehat tanpa asap rokok, budaya gotong-royong yang masih kental, terjalin keakraban antar warga serta lingkungan yang religius. Gaya hidup positif tersebut dapat memberikan dampak positif terhadap kebermaknaan hidup para lansia (Rahmawati & Saidiyah, 2016).

Kebermaknaan hidup terbangun dari beberapa dimensi diantaranya adalah dimensi personal yang mencakup pemahaman diri dan perubahan

sikap, dalam hal ini bahwa lansia yang memahami bahwa pola hidup tidak sehat yang mereka terapkan selama ini tidak baik sehingga memiliki kesadaran untuk mengubah pola hidup tersebut menjadi pola hidup yang positif. Dimensi lainnya adalah adanya dukungan sosial, hal ini terlihat dari gaya hidup tanpa asap rokok yang diterapkan di desa Bone-bone yang mendapatkan dukungan dari masyarakat dan juga pemerintah setempat. Dimensi terakhir adalah dimensi nilai yang mencakup makna hidup, komitmen dan kegiatan yang terarah. Dapat disimpulkan bahwa dalam rangkai pemenuhan kebermaknaan hidup lansia dibutuhkan kesadaran dan komitmen untuk mengembangkan nilai-nilai kebaikan pada diri lansia (Andriyan & Hanifah, 2021)

Khusus untuk desa Bone-Bone sebagai daerah yang telah menerapkan *lifestyle without tobacco* mempunyai kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup yang baik bagi lansia dapat dilihat dari penghindaran diri dari bahaya rokok, penurunan prevalensi perokok, dan dampaknya terhadap kesehatan, perekonomian, serta interaksi masyarakat yang terjalin dengan penuh kekeluargaan (Hadilinatih, 2021). Kesadaran masyarakat akan bahaya rokok dapat ditingkatkan melalui kegiatan keagamaan, karena salah satu nilai utama dari agama adalah menghindarkan diri dari kerusakan. Jika kesadaran masyarakat sudah muncul, maka akan memicu lahirnya kebijakan tentang bahaya rokok meskipun tidak didukung dengan berbagai fasilitas dan biaya yang cukup besar (Filial & Rais, 2021). Perilaku ini harus terus didorong untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat

#### IV. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan, lansia yang tidak merokok memiliki kebermaknaan hidup yang lebih baik dibandingkan lansia yang merokok. Dari tiga indikator, yakni kebebasan berkehendak, kebebasan hidup bermakna, dan kebermaknaan hidup. Dari uji korelasi juga ditemukan hubungan yang positif antara perilaku *lifestyle without tobacco* dengan kebermaknaan hidup lansia. Hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi penting kepada pemerintah untuk terus

mengintensifkan edukasi dan penegakan peraturan yang membatasi konsumsi rokok. Hal ini dimaksudkan agar kualitas hidup khususnya lansia meningkat, dan mereka dapat menemukan makna hidup di usia tua.

#### V. UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) yang telah memfasilitasi tim peneliti dalam program Riset Keilmuan 2021, dan mahasiswa menjadi peserta dalam program tersebut sebagai bagian dari implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka. Atas segala kekurangan baik secara teknis maupun substansi dalam penelitian ini akan disempurnakan di masa yang akan datang

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andriyan, A. (2020). *Kebermaknaan Hidup Lansia (Studi kasus di cabang UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan Jawa Timur)*. IAIN Ponorogo.
- Andriyan, A., & Hanifah, I. R. U. (2021). Kebermaknaan Hidup Lansia (Studi kasus di cabang UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan Jawa Timur). *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 72–89. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v1i1.2419>
- Ayatullah, A. (2018). The Relationship of Smoking Behavior Towards Decreased Appetite (Anorexia) in S1 Nursing Students Stikes Yahya Bima. *PALAPA*, 6(1), 10–18.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*, Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- BPS. (2020). Katalog: 4104001. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2020*, xxvi + 258 halaman.
- Carney, J., & Robertson, C. (2018). People searching for meaning in their lives find literature more engaging. *Review of General Psychology*, 22(2), 199–209.
- Filial, A. S., & Rais, M. A. (2021). Analisis Evaluasi Kebijakan Peraturan Desa: Studi Kasus Perdes Bebas Asap Rokok di Desa Bonebone, Kab. Enrekang. *Development Policy and Management*

- Review (DPMR)*, 32–50.
- Fitriyadewi, L. P. W., & Suarya, L. (2016). Peran interaksi sosial terhadap kepuasan hidup lanjut usia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 332–341.
- Hadilinatih, B. (2021). Evaluasi Kebijakan Kawasan Bebas Asap Rokok Di Desa Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Endrekang. *Jurnal Enersia Publika: Energi, Sosial, Dan Administrasi Publik*, 4(2), 248–260.
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana psychological well being pada remaja? sebuah analisis berkaitan dengan faktor meaning in life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76.
- Hidayat, V. (2019). Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 141–152.
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M., & Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing Ethics*, 25(8), 973–991.
- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto. (2017). Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam. *Maret*, 3(1), 97–114.
- Kaharingan, E., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 107312.
- Liem, A. (2010). Pengaruh nikotin terhadap aktivitas dan fungsi otak serta hubungannya dengan gangguan psikologis pada pecandu rokok. *Buletin Psikologi*, 18(2).
- Ma'ruf, M. G. (2019). Hubungan Konsep Diri dan Self Control dengan Kebermaknaan Hidup. *Indonesian Psychological Research*, 1(1), 11–24.
- Manuntung, A. (2015). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Pasien Hipertensi. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(1), 42–53.
- Maqhfirah, D. R. (2018). Makna Hidup pada Wanita Dewasa yang Terlambat Menikah. *Jurnal Diversita*, 4(2), 109–118.
- Motlagh, S. F. Z., Chaman, R., Sadeghi, E., & Eslami, A. A. (2016). Self-care behaviors and related factors in hypertensive patients. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(6).
- Nismayanti, N., Tahiruddin, T., & Rasmianti, K. (2018). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Perilaku Agresif Narapidana Di Kota Kendari. *Jurnal Keperawatan*, 2(02), 1–7.
- Putri, S. C. (2017). *Metode dalam menemukan kebermaknaan hidup lansia yang tinggal di panti werdha banda aceh*. 1–9.
- Rahmawati, F., & Saidiyah, S. (2016). Makna Sukses di Masa Lanjut. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 51–68. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.783>
- Riauan, M. A. I., & Sari, G. G. (2018). Konsep Diri Perokok di Universitas Islam Riau. *Medium*, 6(2), 27–38. [https://doi.org/10.25299/medium.2018.vol6\(2\).2410](https://doi.org/10.25299/medium.2018.vol6(2).2410)
- Romadhon, W. A., Haryanto, J., Makhfudli, M., & Hadisuyatmana, S. (2020). Hubungan antara Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(4), 394. <https://doi.org/10.33846/sf11414>
- Sa'id, M., & Djudiyah, D. (2019). Avoidance coping dan kebermaknaan hidup pada lansia di panti Werdha. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 68–74.
- Santoso, M. R., & Virilia, S. (2017). Gambaran Makna Hidup Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha. *Psibernetika*, 7(1).
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sumbara, Rizki Muliani, S. P. (2012). Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan*, 120–132.
- Sunaryo, M. K., Rahayu Wijayanti, S. K., Kep, M., Kom, S., Kuhu, M. M., SKM, M. P. H., Sumedi, N. T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., & Riyadi, N. S. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.
- Syarif, T. (2017). Studi Fenomenologi Pada Lansia Pendiri Bank Sampah. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).

- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2018). Makna hidup pada mahasiswa rantau: analisis faktor eksploratori skala makna hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), 29–39.
- Van Tongeren, D. R., DeWall, C. N., Green, J. D., Cairo, A. H., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2018). Self-regulation facilitates meaning in life. *Review of General Psychology*, 22(1), 95–106.
- Wadra, M. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kebermaknaan Hidup pada Penyandang Tuna Netra di Panti Sosial Bina Netra “Tuah Sakato” Padang*. STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Wong, P. T. P. (2013). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In *The human quest for meaning* (pp. 49–68). Routledge.