

HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA LANJUT USIA DI KELURAHAN TLOGOMAS KOTA MALANG

Sartiwi¹⁾, Dyah Widodo²⁾, Esti Widiani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi fisik adalah kondisi kebugaran dan kebaikan badan seseorang. Kondisi fisik yang terjadi pada setiap individu tentunya dapat mempengaruhi kecerdasan emosional pada setiap orang termasuk lansia. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan kondisi fisik dengan kecerdasan emosional pada lanjut usia di RT 01-03 RW 06 Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Desain penelitian menggunakan metode korelasi. Metode samplingnya adalah purposive sampling. Sampel diambil dari semua lansia di RT 01-03 RW 06 dengan jumlah lansia 58 orang. Variabel independenya kondisi fisik, sedangkan variabel dependennya kecerdasan emosional. Pengambilan data penelitian dengan observasi dan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* menggunakan *software* SPSS versi 17 dengan taraf signifikansi 0,05 Hasil penelitian menunjukkan bahwa lanjut usia sebagian besar kondisi fisik sedang (70,7%), serta hampir dari setengah dari responden kecerdasan emosional sedang (48,3%). Hasil analisis data didapatkan *p value* $0,013 < 0,05$ dengan nilai korelasi 0,325 yang berarti H_0 ditolak, artinya ada hubungan lemah antara kondisi fisik dengan kecerdasan emosional pada lanjut usia di RT 01-03 RW 06 Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Saran bagi lanjut usia agar selalu menjaga kesehatan tubuh dengan olahraga ringan secara teratur dan selalu mengikuti pemeriksaan secara rutin di Posyandu Lansia terdekat dan bisa selalu berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya.

Kata kunci : Kondisi fisik, kecerdasan emosional, lanjut usia.

PHYSICAL CONDITION RELATIONS WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADVANCED AGE IN TLOGOMAS MALANG

ABSTRACT

The physical condition is the condition of a person's vitality and healthy body. The physical condition that occurs in each individual course can affect emotional intelligence in each person. It happen to the elderly soo, if the elderly have a good condition, so the elderly's emotional would be also good. The purpose of this study is tend to analyze the relationship between the physical condition and emotional intelligence in the elderly in RT 01-03 RW 06 Kelurahan Tlogomas, Malang. The design of this study use the correlation method. The sampling method was purposive sampling. Samples were taken from all the seniors in RT 01-03 RW 06 with the total of elderly are 58 people. The independent variable is physical condition, while the dependent variable is emotional intelligence. The research data done by observation and using quetionnaire sheet. After the tabulated, the data were analyzed using the Spearman rank correlation test using SPSS software version 17 with a significance level of 0.05. The results showed that most of the elderly's physical condition in the middle level as much as (70.7 %), and nearly half of the respondents were in the middle of emotional intelligence as much as (48 , 3 %). The results of the analysis of data obtained p value = $0.013 < 0.05$ with a correlation value of 0.325 which means that H_0 is rejected, it is mean that there is a weak relationship between the physical condition and emotional intelligence in the elderly in RT 01-03 RW 06 Kelurahan Tlogomas, Malang. the advices for the elderly in order to always maintain a healthy body with light exercise regularly and always doing a routine check up at the nearest posyandu, and can interact with their closest people, it tend to control our emotional intelligence well.

Keywords: *Physical, emotional intelligence, elderly.*

PENDAHULUAN

Aging process (proses menua) dalam perjalanan hidup manusia merupakan salah satu hal yang wajar, dan ini akan dialami oleh semua orang yang dikarunia umur panjang, hanya cepat dan lambatnya proses tersebut bergantung pada masing-masing individu. Secara

teori perkembangan manusia yang dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, tua dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut dengan umur di atas 60 tahun.

Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan UHH (Umur Harapan Hidup) di Indonesia.

Berdasarkan laporan Perserikatan Bangsa-Bangsa 2011, pada tahun 2000-2005 UHH adalah 66,4 tahun (dengan persentasi populasi lansia tahun 2000 adalah 7,74%), angka ini akan meningkat pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan UHH menjadi 77,6 tahun (dengan populasi lansia tahun 2045 adalah 28,68%).

Pada periode lansia ini banyak yang memandang banyak kekacauan yang terjadi. Pada lanjut usia untuk memenuhi harapan dan tuntutan dilingkungannya akan mengakibatkan kecerdasan emosional lansia menurun, sehingga lansia menghadapi dan berjuang dalam menemukan makna diri sendiri dalam menghadapi kemunduran yang terjadi. Dalam perjuangan ini terdapat banyak perhatian mengenai kegagalan penyesuaian seperti stress, penyesalan, kekecewaan, keputusan dan bentuk perilaku negatif lainnya. Bentuk seperti itu yang dapat dianggap sebagai perwujudan ketidakpuasaan dan ketidakbahagiaan sehingga dikaitkan dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional yang rendah dan tidak terkontrol merupakan hal yang sering terjadi pada lanjut usia, hal tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kondisi fisik lansia. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan kondisi fisik dengan kecerdasan emosional pada lanjut usia di RT 01-03 RW 06 Kelurahan Tlogomas Kota Malang

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain korelasi yang bertujuan mencari, menjelaskan hubungan, memperkirakan, dan menguji berdasarkan teori yang ada antara variabel. Berdasarkan waktunya, penelitian ini bersifat "Cross Sectional" yaitu melakukan observasi satu kali saja dan pengukuran variabel subjek dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data umum yang mencakup karakteristik berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan dan riwayat penyakit lansia

Karakteristik	f	%
Umur	60-74 tahun (<i>Elderly</i>)	64 79,3
	75-90 tahun (<i>Old</i>)	12 20,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	27 46,6
Pendidikan	Perempuan	31 53,4
	SD	28 48,3
	SMP	21 36,2
Pekerjaan	SMA	9 15,5
	Wiraswasta	9 15,5
	Karyawan Swasta	22 37,9
	Ibu Rumah Tangga	27 46,6
Riwayat Penyakit	Diabetes	7 12,1
	Melitus	
	Nyeri Sendi	25 43,1
	Hipertensi	17 29,3
	Nyeri Ulu Hati	9 15,5

Tabel 2. Data khusus yang meliputi kondisi fisik dan kecerdasan emosional lansia

Karakteristik		f	%
Kondisi fisik	Baik	17	29,3
	Sedang	41	70,7
	Kurang	0	0
Kecerdasan emosional	Baik	21	36,8
	Sedang	28	48,3
	kurang	9	15,5

Tabel 3. Tabulasi silang kondisi fisik dengan kecerdasan emosional Lansia di RT 01-03 RW 06 Kelurahan Tlogomas Kota Malang

		Kecerdasan Emosional			Total
		Kurang	Sedang	Baik	
Kondisi fisik	Kurang	0	0	0	0
	Sedang	9 (15,5%)	23 (39,7%)	9 (15,5%)	4 (70,7%)
	Baik	0	5 (8,6%)	12 (20,7%)	17 (29,3%)
Total		9 (15,5%)	28 (48,3%)	21 (36,2%)	58 (100%)

Berdasarkan diatas dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden (39,7%) kondisi fisik responden dalam kategori sedang sehingga kecerdasan emosional pada dirinya sedang sebanyak 23 orang. Sebagian kecil (15,5%) kondisi fisik responden dalam kategori baik sehingga kecerdasan emosional pada dirinya menjadi baik pula sebanyak 9 orang.

Uji statistik pada penelitian ini menggunakan teknik komputerisasi SPSS 17 for windows, dengan uji statistik yang digunakan adalah Spearman Rank. Analisis dengan menggunakan teknik ini dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 dan tingkat kesalahan 95%. Berdasarkan hasil perhitungan didapat p value = 0,013 < α (0,05) dan $r = 0,325$ yang berarti H_0 ditolak, artinya ada

hubungan lemah antara “hubungan kondisi fisik dengan kecerdasan emosional pada lanjut usia”.

Kondisi Fisik

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar (70,7%) kondisi fisik responden masuk kategori sedang, yaitu sebanyak 41 orang. Hampir setengah dari responden (29,3%) memiliki kondisi fisik yang masuk pada kategori baik, yaitu sebanyak 17 orang. Kondisi fisik yang baik dimana semua organ tubuh berfungsi dengan baik dan tidak terdapat gangguan pada organ tubuh. Lansia yang mengalami kondisi fisik sedang salah satu faktor penyebabnya adalah penyakit yang diderita, hampir setengah dari responden (43,2%) mengalami riwayat penyakit

dengan keluhan nyeri sendi sebanyak 25 orang. Banyak hal yang bisa dilakukan lansia untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik salah satunya dengan melakukan latihan ringan contohnya bisa berjalan kakai selama 30 menit dengan 10 menit pagi, 10 menit siang dan 10 menit sore setiap harinya. Latihan ringan ini tidak hanya untuk kebugaran jasmani tapi berfungsi juga menurunkan tekanan darah tinggi, mencegah Diabetes Melitus, menurunkan kadar kolestrol serta mencegah osteoarthritis. Pemeriksaan rutin yang dilaksanakan posyandu juga sangat membantu lansia untuk mendapatkan informasi dan hasil kesehatan. Dengan begitu lansia dapat mengetahui penyakit yang diderita dan dengan cepat melakukan pencegahan terhadap penyakit tersebut.

Menurut Prayitno (2012) perubahan kondisi fisik lansia disebabkan oleh kecepatan jumlah sel yang rusak tidak seimbang dengan jumlah sel yang baru. Hal ini menyebabkan tubuh lebih banyak kehilangan sel, daripada jumlah sel yang baru sebagai pengganti. Orang yang berusia 65 tahun ke atas akan kehilangan 20% dari keseluruhan sel-sel saraf yang dimiliki. Keadaan ini akan terjadi banyak kegagalan dalam pergantian sel sehingga lansia lebih lama sembuh apabila mengalami sakit.

Kecerdasan Emosional

Hasil penelitian pada Tabel 2 diketahui bahwa hampir setengah dari responden (48,3%) memiliki kecerdasan emosi yang masuk pada kategori sedang,

yaitu sebanyak 28 orang. sebagian kecil (15,5%) kecerdasan emosi responden masuk kategori kurang sebanyak 9 orang. Hal ini dikarenakan sebagian besar lansia kurang siap menyikapi dan menghadapi masa tuanya, sehingga menyebabkan lansia kurang dapat menyesuaikan diri dan memecahkan masalah yang dihadapi serta mengendalikan emosi diri dan orang lain kurang mampu. Hampir setengah dari lansia yang ada sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan dan terlalu menutup diri tidak mau bergaul dengan dunia luar, lebih banyak menghabiskan waktu dirumah tanpa bersosialisasi dengan lingkungan bahkan dengan orang terdekat yakni keluarga.

Munculnya rasa tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidak-ikhlasan menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, kematian pasangan, merupakan sebagian kecil keseluruhan perasaan yang tidak enak yang harus dihadapi lansia (Widyastuti, 2010). Hal ini dapat menyebabkan lansia kesulitan dalam melakukan interaksi sosial yang baik bahkan sering ditemui lansia melakukan interaksi sosial yang buruk. Dengan keadaan seperti ini lansia kurang mampu memotivasi diri sendiri yang akan mengakibatkan lansia malas untuk melakukan interaksi sosial sehingga banyak ditemui lansia yang hanya berdiam diri dirumah.

Lanjut usia juga akan memperlihatkan tanda-tanda kemunduran dalam berperilaku emosional dan sering bersikap negatif, mudah marah serta

bersifat kekanak-kanakan. Lansia juga kurang memiliki kemampuan untuk mengekspresikan kehangatan dengan orang-orang terdekat, mereka berfikir bahwa apa yang mereka lakukan tidak akan memperoleh respon yang baik dari orang-orang yang diberi kehangatan tersebut. Akibatnya mereka sering merasa bahwa usaha yang dilakukan itu akan sia-sia. Sehingga mereka semakin pasif dan menutup diri.

Kehilangan orang tersayang juga mempengaruhi kecerdasan emosional lansia. Banyak diantara lansia yang telah ditinggal pasangan merasa bahwa mereka hanya tinggal sendiri dan tidak dapat mencurahkan isi hati. sehingga lansia menjadi tertutup, jika ditanya kenapa demikian mereka hanya bisa diam, padahal banyak sekali yang ada dipikiran mereka untuk menceritakan apa yang terjadi pada dirinya. Keadaan seperti ini juga sangat mempengaruhi orang-orang sekitar.

Hubungan Kondisi Fisik dengan Kecerdasan Emosional Pada Lanjut Usia

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar (70,7%) kondisi fisik responden dalam kondisi yang sedang, yaitu sebanyak 41 orang. Sebanyak 48,3% kecerdasan emosi responden masuk kategori sedang, yaitu 28 orang. Berdasarkan hasil tabulasi silang diketahui bahwa hampir setengah dari responden (39,7%) memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang sehingga

kecerdasan emosional pada dirinya sedang, yaitu sebanyak 23 orang. Sebagian kecil (15,5%) kondisi fisik responden dalam kategori baik sehingga kecerdasan emosional pada dirinya menjadi baik pula sebanyak 9 orang.

Hasil analisa antara variabel dependen dan independen dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 17 for Window, didapat hasil $p\ value = 0,013$. Hasil analisa tersebut dapat dikatakan $0,013 < 0,05$ dan $r = 0,325$ yang berarti H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang lemah antara “kondisi fisik dengan kecerdasan emosional pada lanjut usia”.

Kondisi fisik yang terjadi pada setiap individu tentunya dapat mempengaruhi kecerdasan emosional pada setiap dirinya. Kondisi fisik sewaktu-waktu pastinya akan berubah, sehat akan menjadi sakit dan begitu juga seseorang yang sakit akan mengalami perubahan fisik sehingga menjadi sehat kembali. Perubahan kondisi fisik ini terjadi salah satunya dikarenakan lansia kurang melakukan aktifitas kebugaran jasmani dan kurang memahami pentingnya pemeriksaan yang dilaksanakan posyandu. Kondisi fisik pada lansia dapat mempengaruhi kecerdasan emosi pada diri lansia. Lansia akan mengalami kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi kecerdasan emosional yang baik pula. Hal ini dikarenakan adanya pengaruh kondisi keehatan pada setiap individu.

Kondisi fisik baik yang dimiliki pada lansia akan membuat lansia berpikiran tentang yang baik pula dan tidak terlalu memikirkan hal-hal negatif. Contohnya memikirkan kondisi fisik yang kuat dan sehat maka akal akan menerima itu lalu membuka file kekuatan dan kesehatan di pikiran pada setiap lansia. Sehingga dengan berpikir positif kondisi fisik menjadi baik dan kecerdasan emosional menjadi terkontrol. Hal ini dibenarkan oleh De-Lazzari (2000), lansia dengan kondisi fisik yang baik, akan berperilaku sebagaimana mestinya. Pikiran dan jiwanya akan tenang, tidak mudah terbawa suasana atau sensitive terhadap lingkungan. Untuk menjaga keseimbangan kualitas hidup pada lansia, salah satu yang amat penting adalah aspek psikologis dan perilaku, para lansia yang mempunyai mental yang sehat masih dapat melakukan hal yang positif. Keadaan sehat secara mental, kebahagiaan dan kepuasan hidup sangat penting agar para lansia dapat menjalani masa lansia dengan baik. Keadaan lansia yang sehat secara mental yang memiliki sejumlah kualitas kesehatan mental yang positif seperti penyesuaian aktif terhadap lingkungan dan kesatuan kepribadian dapat mempengaruhi demografi, kepribadian, dukungan sosial, dan evaluasi terhadap pengalaman hidup. Salah satu dari unsur kepribadian yang dianggap mempengaruhi adalah masalah kecerdasan emosional.

Permasalahan yang dialami jika kondisi fisik berubah bisa bermacam-macam dari yang sederhana sampai yang

kompleks. Salah satu permasalahan yang dapat dialami lansia seperti masalah minder karena menilai dirinya kurang dan merasa tidak memiliki kelebihan yang bisa dipakai sebagai “modal” dalam menyesuaikan diri pada lingkungannya. Perasaan ini kemudian meluas ke hal-hal yang lain, seperti malu berhubungan dengan orang lain atau malas bergaul, tidak percaya diri tampil di muka umum, menarik diri, pendiam atau bahkan menjadi seorang yang pemarah. Hal tersebut yang dikatakan tidak dapat mengendalikan kecerdasan emosi.

KESIMPULAN

Penelitian tentang hubungan kondisi fisik dengan kecerdasan emosional pada lanjut usia di RT. 01-03 RW.06 Kelurahan Tlogomas Kota Malang tahun 2014, menyimpulkan bahwa:

- 1) Sebagian besar (70,7%) kondisi fisik responden di RT. 01-03 RW.06 Kelurahan Tlogomas Kota Malang tahun 2014 dalam kondisi fisik yang sedang.
- 2) Hampir setengah dari responden (48,3%) kecerdasan emosi responden di RT. 01-03 RW.06 Kelurahan Tlogomas Kota Malang tahun 2014 masuk kategori sedang.
- 3) Ada hubungan yang lemah kondisi fisik dengan kecerdasan emosional pada lanjut usia di RT. 01-03 RW.06 Kelurahan Tlogomas Kota Malang

tahun 2014 dengan nilai p value =
 $0,013 < \alpha (0,05)$ dan $r = 0.325$

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aru, W. dkk. 2007. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid I. Edisi IV*. Jakarta: Pusat Penerbit Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI.
- Casmini. 2007. *Emotional Parenting*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Dalyono. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Goleman, D. 2009. *Emotional Intelligence; Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting dari IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Jaya, dan Rosmina. 2010. *Keperawatan Gerontik, cetakan ke3*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia*. Pusat Data Dan Informasi.
- Maryam, S dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mujahidullah, K. 2012. *Keperawatan geriatrik (merawat lansia dengan cinta dan kasih sayang)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rianto. 2008. *Skripsi Hubungan Antara Kemunduran Fisiologis Dengan Stress Pada Lanjut Usia*. Universitas Tribhuwana Tungadewi. Malang.
- Syaiful, Sagala. 2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.