

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan UU No 13 tahun 1998 lanjut usia adalah penduduk yang berusia di atas 60 tahun (BPHN, 1998). Menurut World Health Organization (2019) jumlah penduduk lanjut usia di dunia adalah 9% dari total populasi dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2050 menjadi 16%. Sedangkan menurut BPS (2020) diketahui presentasi jumlah penduduk lansia 9,92 % di Indonesia dan presentasi jumlah penduduk lansia di Sumatera Barat pada tahun 2020 adalah sebesar 10,83% angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2010 yaitu sebesar 8,08% (BPS, 2020). Meningkatnya populasi pada lanjut usia menimbulkan terjadinya masalah kesehatan yang kompleks (Prince *et al.*, 2015).

Masalah kesehatan yang kompleks pada lanjut usia juga merupakan dampak dari proses penuaan (*ageing process*) karena proses penuaan adalah proses berkurangnya fungsi-fungsi tubuh (Sunaryo *et al.*, 2016). Menurut Touhy & Theris A (2014) proses penuaan (*ageing process*) pada lanjut usia ditandai dengan terjadinya perubahan secara biologis, fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Perubahan akibat proses penuaan (*ageing process*) yang dialami lanjut usia berdampak pada isu kesehatan mental (Haigh *et al.*, 2018).

Gangguan kesehatan mental yang umum terjadi pada lanjut usia adalah depresi (World Health Organization, 2017). Menurut World Health Organization (2021) kejadian depresi pada lanjut usia di dunia diperkirakan 5,7 %. Studi oleh Zenebe *et al.* (2021) menjelaskan depresi pada lanjut usia diperkirakan terjadi pada 31,74 %. Sedangkan di Indonesia diketahui jumlah lanjut usia yang mengalami depresi sekitar 8% untuk usia 65-74 dan 8,9 % untuk usia 75 tahun ke atas (Riskesdas, 2018).

Depresi adalah gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan kecemasan, kehilangan energi, kehilangan nafsu makan, gangguan kuantitas tidur, kegelisahan, rasa bersalah, keputusasaan dan keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri (World Health Organization, 2021). Depresi yang terjadi di antara lanjut usia sering kali disebabkan oleh kondisi fisik, seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes atau nyeri kronik, kejadian buruk dalam hidup, kehilangan pasangan hidup, dan ketidakmampuan melakukan aktivitas yang biasa dilakukan ketika masih muda (World Health Organization, 2021). Gejala somatik adalah gejala yang lebih banyak dialami lanjut usia dengan depresi seperti perubahan kualitas tidur, gangguan nafsu makan, dan kelelahan (Haigh *et al.*, 2018).

Depresi dapat menyebabkan penderitaan yang buruk kepada lanjut usia karena dapat berdampak pada gangguan fungsi kehidupan sehari – hari (World Health Organization, 2021). Lanjut usia dengan gejala depresi memiliki fungsi yang buruk jika dibandingkan dengan lanjut usia dengan

kondisi fisik seperti penyakit paru-paru, diabetes, atau hipertensi, dan berakhir dengan kualitas hidup yang buruk (Maramis, 2014).

Depresi pada lanjut usia dapat berakibat pada penyakit fisik atau berdampak negatif pada gangguan fisik yang sudah diderita (Maramis, 2014). Lanjut usia dengan gangguan kesehatan stroke dan gangguan sendi yang menderita depresi cenderung lebih sulit untuk pulih dari penyakitnya (SAMHSA, 2011). Hal tersebut membuat lanjut usia rentan untuk mengisolasi diri, dan tidak patuh pada pengobatan (Maramis, 2014). Sehingga akhirnya mereka dengan kondisi depresi meninggal lebih awal dibandingkan lanjut usia dengan kondisi mental yang baik (World Health Organization, 2017).

Ketidakmampuan lanjut usia untuk beraktivitas secara mandiri akibat depresi yang diderita membuat lanjut usia bergantung pada keluarga (SAMHSA, 2011). Depresi pada lanjut usia membuat mereka sulit untuk melakukan perawatan diri sendiri. Sehingga hal ini dapat membuat suatu beban dan penderitaan baru bagi keluarga.

Depresi yang tidak dikenali dan tidak tertangani juga rentan menyebabkan tindakan bunuh diri. Tindakan bunuh diri sangat rentan terjadi pada lanjut usia dibandingkan dengan usia lain (Carlson & Ong, 2014). Menurut Waern M *et al.* dalam Carlson & Ong, (2014) depresi adalah salah satu faktor yang menyebabkan lanjut usia melakukan bunuh diri. Berdasarkan penelitian oleh Crestani *et al.*, (2019) kejadian bunuh diri

pada lanjut usia 54,57 % disebabkan oleh status mental yang buruk, salah satunya adalah depresi.

Menurut Touhy & Theris A, (2014) dan Grasha dan Kirschenbaum (1980) dalam Saam & Wahyuni (2014) faktor-faktor yang menyebabkan depresi pada lanjut usia adalah penyakit kronik, ketidakmampuan, kehilangan fungsi, gender, tinggal sendiri dan kehilangan, dan mekanisme pertahanan diri. Depresi sering kali dikaitkan dengan hancurnya mekanisme pertahanan diri.

Menurut Grasha dan Kirschenbaum (1980) dalam Saam & Wahyuni (2014) faktor mekanisme pertahanan diri yang menyebabkan terjadinya depresi adalah penguatan positif, ketidakberdayaan, pikiran negatif, dan regulasi diri yang tidak adekuat. Regulasi diri adalah salah satu faktor yang memengaruhi depresi. Menurut Baumeister, et al dalam Manab (2016) regulasi diri adalah suatu kemampuan untuk mengatur, merancang, dan mengontrol diri dengan melibatkan fisik, emosi, sosial, dan kognitif. Regulasi diri yang melibatkan emosi adalah kemampuan untuk memahami dan menerima pengalaman emosi untuk menciptakan strategi yang adaptif sehingga dapat mengontrol emosi (Murray *et al.*, 2021).

Self compassion adalah bentuk adaptif dari regulasi diri yang melibatkan emosi sehingga membuat individu berbuat baik dan peduli kepada diri sendiri ketika menghadapi pengalaman hidup yang sulit

termasuk pemikiran dan emosi negatif serta ketidakmampuan (Neff dalam Murray *et al.*, 2021). Regulasi diri yang adaptif dapat diciptakan dengan *self compassion* yaitu dengan mengubah perasaan negatif menjadi perasaan positif (Hodgetts *et al.*, 2021). *Self compassion* merupakan bagaimana seseorang memiliki sikap positif dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika menghadapi situasi yang buruk dan tindakan ini cukup bermakna untuk memengaruhi kesejahteraan hidup (Zessin *et al.*, 2015).

Penelitian Zessin *et al.*, (2015) menjelaskan bahwa *self compassion* bisa mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Sikap baik terhadap diri sendiri menciptakan sebuah pola pikir yang positif, hal ini akan membuat mereka yang mengalami hal buruk, kekurangan, kegagalan melupakan kesalahan tersebut dan menciptakan suatu emosi yang positif (Ostafin *et al.*, 2015). Penelitian lain menunjukkan individu yang memiliki *self compassion* yang baik ketika masa sulit akan lebih mampu memperluas kebaikan, kehangatan, dan penegasan terhadap diri sendiri untuk meraih keseimbangan emosional (Ewert *et al.*, 2021).

Kesehatan yang optimal pada lanjut usia dapat dicapai dengan sebuah intervensi dengan meningkatkan faktor psikologis yang positif serta untuk mengurangi gejala depresi (Kim & Ko, 2018). Sesuai dengan sebuah studi yang menunjukkan tingkat *self compassion* yang tinggi dapat mencegah atau mengurangi munculnya depresi (MacBeth & Gumley,

2012). Sebuah studi oleh Hodgetts *et al.*, (2021) menjelaskan bahwa *self compassion* yang tinggi menunjukkan gejala depresi yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Kristina Pae (2017) menjelaskan bahwa depresi pada lanjut usia lebih sering terjadi di panti dibandingkan lanjut usia yang tinggal di komunitas. Menurut Chen *et al.*, dalam Tang *et al.*, (2022) penyebab depresi sering terjadi pada lansia yang tinggal di panti adalah lanjut usia yang tinggal di panti memiliki kondisi fisik yang buruk, dan kurangnya dukungan keluarga serta dukungan sosial. Perasaan terabaikan dan terbuang yang dirasakan pada lanjut usia berdampak pada kejadian depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Kristina Pae, (2017) pada lanjut usia yang tinggal di panti dan komunitas di Surabaya menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di panti rentan mengalami depresi sedang sedangkan lansia yang tinggal di komunitas rentan mengalami depresi ringan.

Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar adalah salah satu panti lanjut usia yang berada di Batusangkar, Tanah Datar, Sumatera Barat. Sesuai dengan studi pendahuluan yang dilakukan pada Kamis, 16 Maret 2023 dan data yang didapatkan dari Kepala Panti diketahui jumlah lanjut usia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar adalah sebanyak 70 lansia yang terdiri dari 50 lansia laki-laki dan 20 lansia perempuan.

Wawancara mengenai *self compassion* kepada 10 lanjut usia menunjukkan 7 lansia menunjukkan sikap *self kindness* seperti berusaha memahami dan bersabar pada keadaan mereka saat ini, sikap *common humanity* seperti berpikir bahwa situasi yang dialami juga dialami oleh lansia lain yang tinggal di panti, dan sikap *mindfulness* yaitu berusaha untuk melihat situasi dengan berpikir positif dan semuanya adalah ujian dari Tuhan yang bisa mereka lalui. Namun terdapat 3 orang lanjut usia yang menunjukkan sikap *self judgment* yaitu merasa berlarut pada kesedihan karena ditinggal oleh anak dan keluarga mereka, sikap *isolation* seperti berpikir mereka tidak seberuntung lansia lain yang dijaga dan diasuh oleh keluarganya di rumah, dan sikap *over identification* seperti cenderung menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi seperti apakah mereka ada berbuat salah sehingga dititipkan di panti dan membesarkan masalah tersebut, serta merasa sendirian dan terkucilkan.

Wawancara yang dilakukan dengan 10 orang lansia terkait dengan depresi menunjukkan 4 orang lanjut usia menunjukkan gejala depresi seperti tidak semangat dalam menjalani aktivitas seperti tidak tertarik mengikuti kegiatan panti (Sholat berjamaah, gotong royong dan lain sebagainya), merasa bosan, takut menderita penyakit dan tidak ada yang peduli, merasa tidak ada harapan akan kondisi saat ini, dan merasa tidak berharga di dunia ini.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan depresi pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tanah Datar.

B. Rumusan Masalah

Meningkatnya populasi dan proses penuaan berdampak pada kesehatan mental pada lanjut usia. Gangguan kesehatan mental yang umum terjadi pada lanjut usia adalah depresi. Tetapi belum diketahui angka kejadian depresi pada lanjut usia di Sumatera Barat. Sehingga penulis ingin melakukan penelitian berfokus pada depresi pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tanah Datar.

Self compassion adalah bentuk kepedulian dan sikap baik terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dan penderitaan. *Self compassion* dapat mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Saat mengalami situasi buruk individu cenderung menyalahkan diri sendiri terhadap apa yang terjadi. Belum diketahui *self compassion* pada lanjut usia di Sumatera Barat dan belum diketahui hubungan antara *self compassion* dengan depresi pada lanjut usia di Sumatera Barat.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara *Self Compassion* dengan depresi pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tanah Datar

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi karakteristik responden usia, jenis kelamin, dan agama.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi *self compassion* pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tanah Datar.
- c. Diketuainya distribusi frekuensi kejadian depresi lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tanah Datar.
- d. Diketuainya hubungan *self compassion* dengan kejadian depresi di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tanah Datar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lanjut Usia

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi dan menambah pengetahuan lanjut usia untuk dapat mencegah dan mengatasi depresi dengan *self compassion*.

2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tanah Datar

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi perawat Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tanah Datar tentang hubungan *self compassion* dengan depresi lanjut usia dan diharapkan dapat dijadikan intervensi sehingga dapat mencegah dan menangani depresi pada lanjut usia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan dan referensi untuk penelitian lebih spesifik mengenai hubungan *self compassion* dengan depresi pada lanjut usia.

