

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan masa akhir dari proses perkembangan kehidupan manusia. Lansia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih (Mujiadi & Rachmah, 2022). Lanjut usia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan Depkes RI 2013, lansia terbagi menjadi lima klasifikasi yaitu pra lansia (usia 45-59 tahun), lansia (usia 60 tahun keatas), lansia risiko tinggi (usia 70 tahun keatas maupun orang yang berusia 60 tahun keatas dengan kondisi kesehatan yang bermasalah), lansia potensial dan tidak potensial. Lansia potensial merupakan lansia yang masih memiliki kemampuan terhadap aktivitasnya secara mandiri. Sedangkan lansia tidak potensial merupakan lansia yang sudah tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri dan akan ketergantungan dengan orang lain (Nadyastuti et al., 2023).

Menurut WHO (2024), di tahun 2020 jumlah orang berusia 60 tahun ke atas di seluruh dunia mencapai 1 miliar. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, dan akan terus meningkat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Pertumbuhan populasi lansia ini terutama sangat pesat di negara-negara berkembang (Sahoo et al., 2021). Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 22,6 juta orang, yang merupakan 11,75% dari seluruh populasi.

Angka ini mengalami kenaikan sebesar 1,27 persen poin dibandingkan tahun 2022 yang tercatat sebesar 10,48%. Sebanyak 63,59% dari populasi lansia adalah lansia muda, yaitu mereka yang berusia antara 60 hingga 69 tahun. Sementara itu, 26,76% termasuk dalam kelompok lansia madya, yang berusia 70 hingga 79 tahun. Sisanya, yaitu 8,65%, adalah lansia tua, berusia 80 tahun ke atas (BPS, 2023). Sumatera Barat berada di urutan keenam dengan jumlah lansia terbanyak di Indonesia dengan persentase 10,79% dari jumlah total keseluruhan penduduk Sumatera Barat (BPS, 2022).

Proses penuaan pada orang lanjut usia mengakibatkan berbagai perubahan. Secara fisik, perubahan yang biasa terjadi meliputi kulit yang mengendur, rambut yang memutih, penurunan kemampuan pendengaran dan penglihatan, gerakan menjadi lebih lambat, serta adanya gangguan pada fungsi organ vital (Mahardika et al., 2024). Perubahan lain yang dialami lansia seperti fisik yang semakin melemah, semakin mudah terkena penyakit, cepat lupa, penampilan semakin tidak menarik, dan semakin banyak hambatan lain yang membuat hidup semakin terbatas (Ramadhan, 2023).

Berbagai perubahan yang dialami oleh lansia sering mengakibatkan lansia mengalami gangguan harga diri (Mahardika et al., 2024). Menurut Sigalingging et al, (2020), penurunan fungsi fisik dan psikososial berpotensi menyebabkan lansia mengalami penurunan harga diri. Selain itu, penurunan kemampuan aktivitas akibat proses menua akan menyebabkan ketergantungan dalam memenuhi kebutuhan

sehari hari dari lansia. Penurunan aktivitas ini bisa menyebabkan gangguan harga diri pada lansia (Nurmayunita & Zakaria, 2021).

Harga diri merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang bisa bersifat positif maupun negatif (Amaheka & Soetjningsih, 2019). Harga diri adalah evaluasi pribadi terhadap pencapaian yang dilakukan dengan mempertimbangkan sejauh mana perilaku seseorang sesuai dengan standar ideal yang dimiliki (Nurmayunita & Zakaria, 2021). Harga diri merupakan perasaan mengenai nilai atau manfaat diri sendiri yang berasal dari keyakinan individu, baik positif maupun negatif, mengenai kemampuan seseorang tersebut untuk dianggap berharga (Noor et al., 2023).

Harga diri meliputi dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri (Amaheka & Soetjningsih, 2019). Penerimaan diri adalah sikap memandang diri sebagaimana adanya dan memperlakukannya secara baik, menerima diri sendiri membutuhkan kesadaran serta kemauan melihat kebahagiaan dan kesuksesan. Tanpa penerimaan diri, seseorang cenderung mengalami kemajuan yang terbatas atau bahkan tidak sama sekali. Sedangkan penghormatan diri sendiri mencakup hasrat untuk mendapatkan kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, kemandirian, serta kebebasan. Individu dengan penghormatan diri yang tinggi yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi semua tantangan dalam hidupnya (Maulida & Ramadhan, 2022).

Harga diri tinggi pada lansia dapat mencegah berbagai masalah psikologis yang berat, karena harga diri merupakan sumber coping yang penting (Rahmaniza

& Permanasari, 2022). Seseorang dengan harga diri tinggi cenderung merasakan kepuasan lebih besar pada diri mereka sendiri, karena individu tersebut akan lebih menerima, menyukai, dan menghormati diri (Maulida & Ramadhan, 2022). Selain itu, lansia yang memiliki harga diri yang tinggi juga lebih produktif di usia senja, yang berkontribusi pada harapan hidup yang lebih tinggi dan kualitas hidup yang lebih baik (Sriyanti et al., 2023).

Usia lanjut menyebabkan seseorang rentan mengalami harga diri rendah (Banon et al., 2022). Harga diri rendah adalah perasaan negatif terhadap diri sendiri, seperti merasa tidak berarti, tidak berguna, atau tidak berdaya, yang berlangsung dalam waktu lama dan terus menerus. Kondisi harga diri yang rendah ini akan berdampak pada interaksi sosial pada lansia (Nuryanti et al., 2023). Harga diri yang rendah pada lansia dapat menyebabkan depresi, ansietas, serta gangguan somatis (Rahmaniza & Permanasari, 2022). Harga diri yang rendah berakibat pada depresi, kecemasan, dan kepuasan hidup yang rendah (Toros et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sadjapong & Thongtip (2023) menunjukkan bahwa sekitar 58,5% dari 299 lansia pedesaan di Thailand Utara mengalami harga diri rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wagner dalam Putri & Priyono, (2021), yang mengungkapkan bahwa lansia di Jerman rata-rata memiliki harga diri yang rendah seiring bertambahnya usia mereka. Di Indonesia, penelitian oleh Setianingsih et al (2019) yang dilakukan di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring Kendal, menggambarkan bahwa sebagian besar lansia (58,1%) mengalami harga diri yang rendah. Sebanyak 41,9% sisanya memiliki harga diri

yang tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Kartini & Wahyudi (2019) yang dilakukan di Kelurahan Limo, Depok, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar responden (56,4%) memiliki harga diri rendah, dan kurang dari setengah responden (43,6%) memiliki harga diri tinggi.

Harga diri pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor. Masalah kesehatan, perubahan peran sosial setelah pensiun, kehilangan pasangan, serta penurunan fungsi kognitif, merupakan faktor yang menyebabkan penurunan harga diri pada lansia (Lin & Feng, 2024). Penelitian oleh Candra et al (2024) menunjukkan bahwa lansia yang tidak bekerja cenderung merasa tidak berguna dan mengalami penurunan harga diri. Hal ini karena lansia yang bekerja akan lebih merasa produktif dan bermakna, memiliki identitas diri yang kuat, mengurangi rasa ketergantungan dengan orang lain dan keluarga, serta menjaga interaksi sosial, yang pada akhirnya akan membuat harga diri menjadi baik. Di sisi lain, kehilangan pasangan juga mempengaruhi harga diri lansia. Lansia yang tidak siap menjalani masa tua tanpa pasangan cenderung akan mengalami kualitas hidup yang menurun, berkurangnya makna dan kepuasan diri, merasakan sedih yang mendalam, kesepian, hingga depresi. Kondisi psikologi dan sosial yang terganggu akibat kehilangan pasangan ini akan berpengaruh pada tingkat harga diri lansia (Kartini & Wahyudi, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Oliveira et al (2019) didapatkan hasil bahwa harga diri lansia dipengaruhi oleh persepsi terhadap kondisi kesehatan, kunjungan ke unit layanan kesehatan, riwayat jatuh dan hampir jatuh dalam 6 bulan

terakhir, dan tingkat aktivitas fisik. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor yang paling mempengaruhi harga diri lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Chen et al (2022) yang menggambarkan bahwa aktivitas fisik yang terorganisasi akan berdampak pada tingkat harga diri lanjut usia. Selain itu, penelitian Souza et al (2023), menunjukkan bahwa 100% dari lansia yang diteliti memiliki tingkat harga diri dan citra diri yang tinggi karena mereka tergabung dalam kelompok *Alegria de Viver* yang aktif melakukan aktivitas fisik.

Penelitian oleh Callow et al (2020), menunjukkan hasil bahwa lansia yang sering melakukan aktivitas fisik memiliki harga diri yang lebih tinggi dibanding lansia yang tidak aktif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental lansia diperkuat oleh tingkat intensitas yang lebih tinggi dari aktifitas fisik. Hasil penelitian oleh Tully et al (2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan berat akan mengurangi ketidakaktifan fisik yang bermanfaat pada kesehatan mental lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Schuch et al (2018), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat aktivitas yang tinggi memiliki harga diri yang lebih tinggi.

WHO mengartikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup semua jenis gerakan, baik yang dilakukan selama waktu luang, saat bertransportasi ke dan dari suatu lokasi, maupun sebagai bagian dari pekerjaan atau kegiatan rumah tangga (WHO, 2024). Aktivitas fisik merupakan kondisi saat

manusia bergerak, dimana usaha tersebut memerlukan energi untuk bisa memenuhi kebutuhan hidupnya (Purnama & Suhada, 2019).

Fakta yang terjadi saat ini di semua negara adalah kurangnya aktivitas lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut World Health Organization (2024), melaporkan hampir sepertiga (31%) populasi dewasa di dunia atau sekitar 1,8 miliar orang dewasa tidak aktif secara fisik. Setelah berusia 60 tahun, angka ketidakaktifan fisik tambah meningkat baik pada pria maupun wanita. Menurut Riskesdas (2018), tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia masih tergolong rendah, dengan prevalensi mencapai 33,5% dan 47,9% pada usia 65 tahun ke atas dan provinsi Sumatera Barat 39,4% (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Pada umumnya, lansia hanya mampu melakukan aktivitas fisik ringan dalam kehidupan sehari-hari, karena semakin tinggi usia, maka kemampuan aktivitas fisik seseorang akan semakin menurun bahkan memburuk (Ivanali et al., 2021). Hal ini didukung oleh penelitian Purnama & Suhada (2019), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pada kelompok usia diatas 85 tahun, lebih banyak membutuhkan bantuan pada satu atau lebih aktivitas dasar sehari-hari. Hasil penelitian mereka juga menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil (6,9%) dari responden yang mempunyai tingkat aktivitas tinggi, dan berada pada rentang usia 60-69 tahun.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik sangat penting dalam mempengaruhi harga diri lansia. Penelitian oleh (Toros et al., 2023)

menunjukkan hasil bahwa rata-rata skor harga diri lansia pria yang melakukan aktivitas fisik secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan lansia pria yang tidak melakukan aktivitas fisik. Hal ini juga didukung oleh penelitian Galas & Dabrowska, (2021), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa wanita lansia dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki harga diri yang lebih baik. Garcia et al., (2020), juga melakukan penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap harga diri lansia yang menunjukkan bahwa lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi memiliki harga diri yang lebih baik.

Penelitian oleh Nugraha et al (2022), yang dilakukan di Kecamatan Pangandaran kepada 40 lansia menunjukkan bahwa lansia yang aktif bersepeda akan mendapatkan dukungan dari rekan komunitas mereka, lansia juga bisa berbagi cerita dengan rekan komunitasnya sehingga meningkatkan kepercayaan diri lansia tersebut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik seseorang, maka harga diri orang tersebut juga semakin tinggi. Penelitian ini didukung oleh penelitian Saleh (2019), dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikologis seseorang termasuk harga diri. Penelitian oleh Nurti et al (2022) juga menunjukkan hasil bahwa kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari bermanfaat positif terhadap kesehatan mental emosional lansia.

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, Puskesmas Lubuk Buaya merupakan puskesmas dengan jumlah lansia terbanyak kedua di Kota Padang dengan jumlah lansia mencapai 5.700 jiwa dan merupakan puskesmas

dengan jumlah lansia yang mengalami gangguan mental emosional tertinggi di Kota Padang. Puskesmas Lubuk Buaya memiliki wilayah kerja yang terdiri dari empat kelurahan yaitu Kelurahan Lubuk Buaya, Kelurahan Batang Kabung-Genting, Kelurahan Pasien Nan Tigo, dan Kelurahan Tabing. Puskesmas Lubuk Buaya terdiri dari 10 posyandu lansia dengan posyandu yang memiliki jumlah lansia terbanyak adalah Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya yaitu sebanyak 315 jiwa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 08 November 2024, dari hasil wawancara terpimpin kepada 10 orang lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya, untuk harga diri, didapatkan 6 lansia merasa tidak puas dengan dirinya, 8 lansia merasa tidak memiliki banyak hal yang dibanggakan pada dirinya, dan 6 lansia merasa tidak banyak memiliki kemampuan yang baik, dan 1 lansia merasa sebagai orang yang gagal. Hasil wawancara mengenai aktivitas fisik, didapatkan data 6 lansia hanya menonton televisi di rumah, tidak ada mengikuti kegiatan olahraga seperti senam yang ada di lingkungannya, 4 lansia beraktivitas seperti menyapu, memasak, berkebun, tetapi tidak memiliki kebiasaan olahraga rutin, dan 1 lansia rutin berjalan pagi disekitar lingkungan tempat tinggal selama 15 menit.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Harga Diri pada Lansia di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang pada penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan harga diri pada lansia di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan aktivitas fisik dengan harga diri pada lansia di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya distribusi frekuensi aktivitas fisik pada lansia di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
- b. Diketahuinya distribusi frekuensi harga diri pada lansia di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
- c. Diketahuinya hubungan aktivitas fisik dengan harga diri pada lansia di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan menambah pengetahuan mengenai aktivitas fisik dan harga diri pada lansia.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Manfaat bagi profesi keperawatan adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta sumber informasi untuk memberikan pelayanan dan asuhan keperawatan, khususnya keperawatan gerontik untuk mengatasi masalah aktivitas fisik dan harga diri pada lansia.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber pengetahuan dan menambah informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan harga diri pada lansia, terutama di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan harga diri pada lansia.

