

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah fase terakhir dari siklus kehidupan manusia semenjak lahir dan bukan suatu penyakit tapi suatu proses yang normal terjadi (Kholifah, 2016). Menurut WHO (2023), kategori lansia terdiri dari beberapa kelompok umur yakni usia pertengahan (*middle age*) berkisar antara 45 hingga 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) mencakup umur 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) berada dalam rentang 75 hingga 90 tahun, dan usia sangat tua ditentukan sebagai mereka yang berusia di atas 90 tahun.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan lansia, lansia didefinisikan sebagai orang yang sudah berusia lebih dari 60 tahun. Fenomena penuaan populasi atau *ageing pupolation* tidak hanya dialami satu negara saja, akan tetapi hampir seluruh negara terutama negara berkembang termasuk Indonesia sendiri. Seseorang dikategorikan lansia ketika dia sudah memasuki usia 60 tahun, dimana pada usia tersebut akan rentan terhadap beberapa permasalahan seperti masalah ekonomi, sosial budaya, kesehatan, serta masalah psikologis (Zhang et al., 2023).

Diperkirakan pada tahun 2030, populasi penduduk berusia 60 tahun di dunia akan melonjak dari 1 miliar jiwa menjadi 1.4 miliar jiwa. Hal ini merupakan peningkatan yang signifikan dan menunjukkan bahwa proporsi

penduduk global yang masuk ke kategori lansia semakin besar setiap tahunnya. Lonjakan ini akan berlanjut hingga tahun 2050, dimana total lansia di dunia akan melonjak 2 kali lipat dengan perkiraan 2.4 miliar jiwa. Sedangkan, penduduk berusia 80 tahun diperkirakan melonjak sebesar tiga kali lipat yaitu sebesar 426 juta jiwa (WHO, 2022).

Populasi lansia di Indonesia berkembang lebih cepat dibanding negara lain disebabkan oleh tingginya rata-rata usia harapan hidup yang meningkat dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun (Kemenkes RI, 2022). Pada tahun 2020, jumlah lansia di Indonesia mencapai angka 28,8 juta jiwa atau 11,34% dari jumlah penduduk Indonesia, angka ini sempat mengalami penurunan pada tahun 2022 menjadi 10,48% jumlah penduduk. Akan tetapi, pada tahun 2023 terjadi lonjakan lagi di Indonesia menjadi 11,75%, naik sebanyak 1,27% dari jumlah lansia pada tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023).

Peningkatan jumlah populasi lansia di Indonesia memberi dampak secara signifikan terhadap jumlah penduduk lansia di setiap provinsi, kabupaten, dan kota di Indonesia. Menurut badan pusat statistik, Provinsi Sumatera Barat menjadi salah satu provinsi dengan jumlah penduduk lansia terbesar dengan jumlah lebih dari 10% lansia pada tahun 2022. Dimana jumlah penduduk lansia mencapai 654.200 jiwa, berarti sekitar 11.36% dari total penduduk di Provinsi Sumatera Barat, yang terdiri dari 297.000 orang laki-laki dan 357.200 orang perempuan (Badan Pusat Statistik, 2023). Di Kota Padang, jumlah lansia mencapai 95.773 jiwa, dengan rincian 44.616

jiwa laki-laki dan 51.157 jiwa perempuan (Badan Pusat Statistik, 2023). Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) menunjukkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Belimbing memiliki jumlah lansia terbanyak. Naiknya jumlah lansia tentunya menjadi indikator perkembangan baik dalam sektor kesehatan di Indonesia, tapi dibalik pencapaian itu ada tantangan baru yang muncul dengan jumlah lansia yang bertambah.

Pertumbuhan jumlah lansia tentunya menjadi hal yang krusial untuk diperhatikan, dimana dengan bertambah banyaknya jumlah lansia kita harus siap menghadapi isu-isu baru terutama dalam pemenuhan kebutuhan lansia, mulai dari kesehatan mental, akses layanan kesehatan yang memadai, dan dukungan sosial yang mendukung kesejahteraan lansia (Miller, 2023). Salah satu yang melatarbelakangi masalah ini adalah keinginan lansia untuk hidup sendiri. Keinginan lansia untuk hidup mandiri atau tinggal sendiri dipengaruhi oleh emosi positif yang mereka rasakan, seperti perasaan bebas atau rasa kemandirian yang mereka nikmati (Hsu, 2020). Pernyataan ini sesuai dengan penelitian Supriani (2021) yaitu Lansia yang memilih tinggal sendiri merasa dapat menikmati kebebasan untuk menjalani hidup tanpa hambatan atau larangan, kebebasan yang sulit mereka rasakan jika tinggal bersama anak-anaknya.

Faktor lain yang membuat lansia memilih hidup sendiri adalah untuk tidak membebani anggota keluarganya. Pernyataan ini didukung oleh Sabri et al. (2021) dalam penelitiannya yaitu, lansia cenderung memilih tinggal

sendiri karena merasa tidak ingin membebani keluarga, terutama terkait aspek ekonomi dan kebutuhan perawatan.

Permasalahan ekonomi yang memaksa lansia untuk tinggal sendiri adalah keterbatasan finansial dan biaya hidup yang tinggi. Hal ini diperparah dengan lansia yang mulai tidak bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari karena perubahan-perubahan yang dialami. Dalam penelitian Supriani (2021), menambahkan bahwa lansia lebih memilih untuk tinggal sendiri daripada membebani anak-anak mereka, lansia lebih mengutamakan agar anak-anak mereka fokus membesarkan cucu-cucu mereka. Uang untuk kebutuhan mereka lebih baik dipergunakan untuk biaya pendidikan cucu mereka.

Pilihan lansia untuk tinggal sendiri membawa mereka pada permasalahan baru, yaitu kesepian (Ramadani & Suwandana, 2024). Fenomena kesepian pada lansia merupakan masalah psikologis yang dapat dilihat dari berkurangnya kegiatan mengasuh anak-anak dan kurangnya teman atau hubungan karena penurunan aktivitas diluar rumah. Faktor lainnya termasuk kehilangan pasangan hidup, ditinggalkan anak-anak yang menempuh pendidikan atau bekerja dan anak-anak yang telah memiliki keluarganya masing-masing (Faujiah et al., 2023).

Kesepian merupakan fenomena psikologi yang akan dirasakan dan dialami oleh segala usia yang mana bila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan masalah-masalah baru nantinya (Pirhonen et al., 2020). Kesepian adalah penyebab utama dari penurunan kualitas hidup pada

populasi lansia, namun sering kali diabaikan sehingga mempengaruhi aspek fisik dan mental dari lansia itu sendiri (Putra Satria & Yudhi Wibowo, 2022).

Kesepian adalah perasaan yang sering didefinisikan sebagai perasaan *negative* karena tidak adanya hubungan sosial yang intim, terutama perbedaan antara apa yang seseorang inginkan dan apa yang mereka sebenarnya miliki dalam hubungan sosial (Hidayat et al., 2022). Kesepian adalah pengalaman yang subjektif. Tidak ada satupun orang yang benar-benar tahu apakah mereka merasa kesepian atau tidak, seseorang bisa merasa kesepian meskipun berada di tengah-tengah keramaian (Rafki & Kurniawati, 2024).

Sihab (2021), mendefinisikan kesepian sebagai perasaan gelisah yang dirasakan secara subjektif oleh seseorang ketika hubungan sosialnya kehilangan karakteristik pentingnya. Ketika orang tua merasa sendirian, terisolasi, dan tidak memiliki seorangpun untuk dijadikan pelarian saat dibutuhkan, mereka mengalami kesepian (Ishmuhametov, 2023). Mereka juga mengalami kurangnya waktu untuk berhubungan dengan lingkungan sosial mereka yaitu keluarga dan lingkungan sekitar mereka. Kesepian adalah kondisi kognitif dan emosi yang ingin bahagia yang disebabkan hasrat untuk hubungan yang akrab tapi tidak dapat mencapainya. Kesepian berkaitan dengan kondisi psikologis seseorang, penting untuk membedakan antara peristiwa yang menyebabkan kesepian muncul dan komponen pembawaan yang membuat seseorang rentan atau mudah mengalaminya (Susilowati et al., 2023).

Perubahan psikologis yang dialami lansia membuat mereka secara bertahap menarik diri dari interaksi sosial yang mempengaruhi kualitas hidup mereka (Gao et al., 2024). Berkurangnya interaksi sosial dapat memunculkan perasaan terisolir, yang menyebabkan mereka memilih untuk menyendiri dan merasa terisolasi (Faujiah et al., 2023). Mereka yang memiliki hubungan sosial yang kurang dengan lingkungan sekitarnya lebih cenderung mengalami kesepian. Sebaliknya, mereka yang memiliki hubungan sosial yang lebih baik tidak merasa terlalu kesepian (Susilowati et al., 2023).

Ada sejumlah alasan lansia merasa kesepian, diantaranya yaitu kurangnya kontak sosial, kurang atau tidak ada peran sosial, dan kurangnya perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial (Goyal et al., 2022). Hubungan yang terbentuk antara satu orang atau lebih dikenal sebagai kontak sosial. Beberapa lansia menghindari berinteraksi dengan orang lain karena rangkaian peristiwa yang mereka alami, membuat mereka merasa tidak ada yang bisa mengerti mereka (Thompson et al., 2024). Rasa kesepian pada lansia disebabkan oleh kurangnya peran sosial mereka di dalam masyarakat dan keluarga. Selain itu, lansia dapat merasa kesepian karena kehilangan dukungan dan perhatian dari orang lain. Ini biasanya terkait dengan kehilangan posisi atau pekerjaan yang dapat menyebabkan konflik atau ketidakpastian (Khoirunnisa, 2022).

Selain itu kesepian dapat terjadi karena perubahan interaksi dan kesulitan lansia saat beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, seperti tinggal di panti sosial (Faujiah et al., 2023). Ketika jaringan hubungan sosial

seseorang kurang signifikan secara kualitas maupun kuantitas, kesepian dapat terjadi. Salah satu masalah yang paling banyak dialami oleh lansia adalah kesepian. Lansia juga mengalami kesepian ketika mereka lebih sering melakukan aktivitas sendirian dan tidak memiliki hubungan yang akrab dalam waktu yang lama. Lansia cenderung merasa kesepian ketika ia merasa diasingkan dari lingkungan sekitarnya dan dipaksa untuk mengikuti perkembangan zaman (Anson, et.al, 2017 dalam (Satria & Wibowo, 2022).

Kesepian menjadi faktor resiko besar bagi kesehatan fisik dan mental lansia (Ramadani & Suwandana, 2024). Lansia yang kesepian beresiko tinggi untuk mengalami depresi, demensia, dan penurunan kepuasan psikologis (Martínez-Velilla et al., 2024). Hsu (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa kesepian dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler, penurunan kualitas hidup, gangguan insomnia, resiko bunuh diri, dan penurunan kemampuan bekerja.

Dalam penelitiannya Zong Di (2022), menyatakan bahwa peran keluarga adalah faktor penting yang mempengaruhi tingkat kesepian pada lansia, salah satunya adalah dengan tinggal bersama keluarga lansia itu sendiri. Kehadiran keluarga sangat penting bagi lansia untuk membantu mereka memenuhi kebutuhan sehari-hari, terutama saat lansia sedang sakit (Lase & Souisa, 2021). Akan tetapi dalam penelitian Sihab (2021), didapatkan hasil bahwa lansia tidak masalah untuk tinggal sendiri selama menerima dukungan sosial yang cukup dan kebutuhan psikologisnya terpenuhi. Bahkan

lansia menemukan coping melalui religiusitas seperti shalat berjamaah dan mengaji.

Untuk mengatasi permasalahan kesepian yang dihadapi lansia dapat dilakukan terapi secara non-farmakologis. Ada beberapa terapi yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami kesepian, salah satunya adalah terapi *reminiscence* (Fahrudiana & Kusbaryanto, 2019).

Terapi *reminiscence* adalah bentuk terapi komplementer non-farmakologis yang menggunakan metode bercerita mengenang dan mengingat kembali kenangan atau peristiwa di masa lalu (Azizah & Sudaryanto, 2023). Terapi ini mendorong lansia untuk menemukan integritas diri dengan membantu lansia menilai kembali hidupnya dan menemukan bahwa hidup lansia memiliki arti dan mempunyai harga diri lebih tinggi (Hariman et al., 2022).

Lansia dengan integritas tinggi dapat menemukan emosi positif yang membantu membangun rasa percaya dirinya, dengan percaya diri yang tinggi maka lansia memiliki resiko lebih rendah untuk kesepian dan juga depresi (Bakti & Khairari, 2024). Terapi *reminiscence* menawarkan kemudahan dalam pelaksanaannya karena dapat diberikan secara individu, keluarga, maupun bersama kelompok (Permatasari et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 13 Februari 2025 di Puskesmas Belimbing Kota Padang, peneliti melakukan wawancara pada 10 orang lansia yang mana 4 diantaranya adalah pria dan sisanya perempuan. Hasil wawancara didapatkan bahwa 6 dari 10 orang

lansia menunjukkan tanda-tanda kesepian dengan 2 diantaranya adalah lansia yang tinggal sendiri terpisah dari anggota keluarganya. Lansia yang tinggal sendiri menyatakan bahwa mereka merasa diabaikan dan sedih karena berpisah dari anak-anak mereka, namun lansia cenderung memendam perasaan sedih tersebut. Lansia yang tinggal bersama anaknya menyatakan kehilangan rasa percaya diri dan keberfungsian dalam keluarga sehingga lansia merasa menjadi beban anak-anaknya. Dari 6 orang lansia yang menunjukkan tanda kesepian 4 orang menyatakan tidak memiliki teman untuk bercerita bila ada masalah. Selanjutnya 3 orang lansia menyatakan merasa jauh dari orang-orang di sekitar mereka. Dan 2 orang lansia menyatakan sering merasa sendiri.

Berdasarkan pemaparan, kesepian merupakan permasalahan yang penting untuk diperhatikan pada lansia. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kesepian pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kesepian pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas terapi *reminiscence* terhadap tingkat kesepian pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia di lokasi wilayah kerja Puskesmas Belimbing
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat kesepian lansia yang hidup di wilayah kerja Puskesmas Belimbing
- c. Mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat kesepian pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing sebelum dan setelah pemberian terapi *reminiscence*

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Responden

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman pada lansia mengenai kesepian dan cara mengatasinya. Serta bagi keluarga responden untuk ikut mendukung lansia dalam menghadapi masalah kesepian yang dialami.

b. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi sumber data dan informasi terkait tingkat kesepian pada lansia. Hasil penelitian ini dapat menjadi bukti

pentingya dukungan sosial dan psikologis pada lansia dan bagaimana memberikannya. Serta menunjukkan pentingya peran perawat dalam mengatasi kesepian pada lansia. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi sumber bagi pelayanan kesehatan untuk melakukan kerja sama dengan dinas sosial dalam pemberdayaan lansia.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi mengenai kesepian pada lansia dan terapi yang dapat diberikan sebagai sub-topik mata kuliah keperawatan gerontik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber data awal dan acuan bagi peneliti selanjutnya, dan menjadi bahan kajian lebih lanjut dimasa yang akan datang.

