

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (2022), mendefinisikan lansia sebagai individu yang sudah berusia 60 tahun ke atas. Definisi ini sejalan Badan Pusat Statistik (BPS), yang menetapkan bahwa lansia adalah penduduk yang berumur ≥ 60 tahun (BPS, 2024). Kelompok lansia akan mengalami suatu proses penuaan atau *aging process*. Proses penuaan ini merupakan bagian alami dari tahapan perkembangan manusia yang pasti dialami oleh setiap individu ketika mencapai usia lanjut (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

(WHO, 2024), memperkirakan bahwa populasi lansia akan mencapai 1,4 miliar pada tahun 2030. Tahun 2050, populasi lansia diproyeksikan dua kali lipat menjadi 2,1 miliar. Di Indonesia, proporsi lansia meningkat dari 9,92% pada tahun 2018 menjadi sekitar 11,92% pada tahun 2022, pada tahun 2024 mencapai 12,00% (BPS, 2024). Di Sumatera Barat tahun 2024, populasi lansia mencapai 11,36% dari total penduduk (± 654 ribu jiwa), dengan Kota Padang terdapat 109.003 jumlah populasi lansia, terdiri dari 50.478 lansia laki-laki, dan 58,525 lansia perempuan (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2025).

Seiring dengan peningkatan jumlah lansia juga diiringi tingginya prevalensi penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, hiperkolesterolemia, penyakit jantung, dan asam urat. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan penurunan fungsi fisik dan psikologis pada lansia, tetapi juga menimbulkan beban tambahan bagi keluarga dan masyarakat (Bao et al., 2022). Survei Kesehatan Indonesia (SKI)

2023 menunjukkan bahwa hipertensi paling banyak dialami lansia (63,5%), diikuti diabetes melitus (14,5%) dan penyakit sendi/tulang (10,7%) (Permana, 2024). Menurut Profil Kesehatan Kota Padang 2024, kasus penyakit kronik cukup tinggi, yakni 71.574 hipertensi dan 17.850 diabetes melitus (Dinas Kesehatan Kota Padang 2025). Selain prevalensi penyakit kronis yang tinggi pada lansia, jumlah penyakit yang diderita serta kondisi fungsi fisik dan kognitif juga merupakan faktor penting yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Song et al., 2023).

Lansia merupakan kelompok individu yang mengalami berbagai perubahan kompleks, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut meliputi penurunan fungsi tubuh, seperti berkurangnya kekuatan otot, menurunnya kapasitas kerja organ, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. Dari sisi psikologis, lansia dapat mengalami perubahan kognitif, termasuk gangguan memori dan kemampuan memproses informasi, serta tantangan emosional seperti kesulitan beradaptasi akan kehilangan (Astuti et al., 2019). Situasi tersebut berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (WHO, 2022).

Kualitas hidup adalah satu hal yang krusial bagi seorang lansia. WHOQOL (*World Health Organization Quality Of Life*) mengartikan bahwa kualitas hidup menjadi suatu persepsi individu dalam kehidupan yang berhubungan dengan konteks budaya serta nilai-nilai dimana individu berada, dan keterkaitannya dengan tujuan, harapan, standar, yang ditentukan dan diperhatikan oleh orang lain (Sova et al., 2023). Isu terkait kualitas hidup bersifat kompleks dan

meliputi berbagai aspek, termasuk kesehatan fisik, kondisi psikologis, tingkat kemandirian, interaksi sosial, serta lingkungan sekitar (Aisyah et al., 2022). Kualitas hidup lansia yang baik bisa kita lihat dari kondisi fungsional yang ideal, yang memungkinkan mereka bisa dan dapat menjalani masa tua dengan menyenangkan dan penuh akan makna, namun jika lansia dengan kualitas hidup rendah maka akan sulit untuk mereka menjalani kehidupan yang bermakna tersebut (Deni Candra et al., 2024).

Indonesia sendiri, masalah kualitas hidup lansia menjadi masalah kompleks yang dibuktikan melalui riset oleh *Global Age Watch* yang meneliti kualitas hidup kelompok lansia di 96 negara, Indonesia berada di peringkat bawah indeks *Global Age Watch* yakni peringkat 71. Indonesia juga berada pada peringkat yang rendah dalam domain kesehatan di peringkat 70 (Ulfa et al., 2021). Penelitian menunjukkan sekitar 36,7% manula atau lanjut usia memiliki kualitas hidup rendah karena penyakit kronis (Maringka et al., 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juanita juga mengatakan bahwa 45% lansia di Indonesia yang tinggal di masyarakat melaporkan kualitas hidup yang buruk (Juanita et al., 2022). Menurut studi di Aceh yang berjudul “Kualitas Hidup Lansia dengan Nyeri Kronis Berdasarkan Dimensi Fisik dan Mental”, sebagian besar lansia dengan nyeri kronis melaporkan kualitas hidup yang buruk pada dimensi fisik sebesar 64,7% dan pada dimensi mental sebesar 52,5%, yang menunjukkan bahwa penyakit kronis berdampak signifikan terhadap kualitas hidup lansia (Rahmawati, 2023). Berbagai keterbatasan pada lansia muncul akibat perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang

kemudian memengaruhi kesehatan mental serta kesejahteraan secara menyeluruh. Kondisi tubuh yang tidak lagi optimal membuat usia lanjut seringkali kehilangan rasa bahagia, kepuasan, dan kebermaknaan hidup (Sutikno, 2011, dalam Ardiansyah, 2023).

Menurut berbagai penelitian terbaru, kualitas hidup pada lansia dipengaruhi oleh beragam faktor. Karakteristik demografis lansia juga turut memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi penyakit kronik dan mempertahankan kualitas hidup. Faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, dan durasi menderita penyakit diketahui berpengaruh terhadap kemampuan *coping*, tingkat kemandirian, serta persepsi kualitas hidup. Lansia yang berusia lebih tua cenderung mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif yang lebih besar, sehingga kemampuan *coping* dan kualitas hidupnya menurun seiring bertambahnya usia (Lee & Oh, 2020). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa lansia perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres emosional dan penurunan kualitas hidup dibandingkan laki-laki akibat beban sosial dan risiko komorbiditas yang lebih tinggi (Ko et al., 2019).

Upaya peningkatan kualitas hidup lansia memerlukan penerapan strategi *coping* yang tepat pada setiap individu. Strategi *coping* sendiri berfungsi sebagai pendekatan kognitif maupun perilaku yang membantu lansia dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi di masa tua (Sartika Sari et al., 2025). Penerapan *coping* sendiri terjadi karena respon dari stres yang dialami seseorang (Trimawati et al., 2022). Mekanisme *coping* berperan dalam membantu individu beradaptasi terhadap berbagai faktor yang memicu stres

serta dalam mengendalikan respon emosionalnya. Tujuan utama dari mekanisme koping adalah untuk membantu seseorang menghadapi situasi penuh tekanan, tantangan, maupun beban yang melampaui kemampuan individu dalam mentolerirnya (Salsabila et al., 2025).

Mekanisme koping adalah usaha individu dalam mengelola stres yang dialaminya. Stuart dan Sundeen membagi mekanisme koping menjadi dua bentuk, yaitu koping adaptif dan koping maladaptif (Tamiya et al., 2022). Menurut Stuart & Sundeen (1995) yang dikutip oleh Hidayati & Kusumaningtyas, (2022), mekanisme koping dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif merupakan strategi yang efektif dalam mengatasi masalah, seperti mencari dukungan sosial, menerima kondisi, dan melakukan aktivitas positif. Penggunaan koping adaptif dapat membantu lansia mengurangi stres, meningkatkan penerimaan diri, serta mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik meskipun mengalami penyakit kronik.

Mekanisme koping maladaptif merupakan strategi yang kurang efektif dalam menghadapi masalah, seperti menghindar, menyangkal kondisi, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Penggunaan koping maladaptif dalam jangka panjang dapat memperburuk kondisi psikologis lansia, meningkatkan stres, serta berpotensi menurunkan kualitas hidup. Namun demikian, dalam beberapa kondisi, lansia tetap dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik meskipun menggunakan koping maladaptif, yang menunjukkan adanya faktor

lain seperti dukungan keluarga, spiritualitas, dan lingkungan sosial yang turut berperan (Hidayati & Kusumaningtyas, 2022).

Penelitian terbaru menegaskan bahwa mekanisme coping memiliki peran penting terhadap kualitas hidup lansia. Studi berjudul "*Coping Mechanisms and Quality of Life among the Elderly in Gandus Sub-District, Palembang City*" menunjukkan bahwa lansia yang menggunakan coping adaptif memiliki peluang 5,5 kali lebih besar untuk memiliki kualitas hidup yang baik dibandingkan mereka yang menggunakan coping maladaptif (Sartika Sari et al., 2025). Selanjutnya, penelitian *Pengaruh Coping Strategy terhadap Psychological Well-Being pada Lansia dengan Penyakit Kronis* (Zetria, 2025) memperlihatkan bahwa strategi problem-focused coping berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis lansia dengan penyakit kronis.

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan kesadaran (*awarness*) lansia mengenai mekanisme coping masih tergolong rendah. Mekanisme coping yang kurang menyebabkan lansia cenderung berperilaku maladaptif seperti merasa menyerah, takut berlebihan, serta tidak mampu menyelesaikan masalah. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan pemahaman lansia terhadap strategi coping adaptif masih diperlukan untuk mendukung kualitas hidup mereka (Putri & Devi, 2022).

Selain itu, meskipun pemerintah telah melaksanakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di berbagai fasilitas kesehatan tingkat pertama. Hasil penelitian Febriawati et al., (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan Prolanis masih menghadapi berbagai kendala, seperti rendahnya partisipasi

peserta, keterbatasan tenaga kesehatan yang terlatih, serta kegiatan edukasi dan *home visit* yang belum terlaksana secara rutin. Padahal, kegiatan Prolanis seperti senam lansia, konsultasi medis, dan edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, kepatuhan pengobatan, serta penguatan mekanisme koping adaptif pada lansia dengan penyakit kronik. Rendahnya keterlibatan dan pemanfaatan program Prolanis ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara ketersediaan program kesehatan dengan tingkat kesadaran dan partisipasi lansia dalam menjaga kesehatan serta kualitas hidup mereka.

Dari uraian di atas, terlihat jelas bahwa lansia menghadapi berbagai tantangan, mulai dari penyakit kronik hingga perubahan fungsi fisik dan kognitif, yang bisa memengaruhi kualitas hidup mereka. Selain itu, rendahnya pengetahuan dan kemampuan dalam menghadapi stres melalui mekanisme koping juga ikut menentukan bagaimana kualitas hidup mereka terjaga. Melihat hal ini, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan, agar kita bisa lebih memahami hubungan antara mekanisme koping dan kualitas hidup pada lansia dengan penyakit kronik, serta menjadi dasar bagi upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mereka secara lebih optimal.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan yang diuraikan dibagian latar belakang, maka rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup pada lansia dengan penyakit kronik di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara mekanisme coping dengan kualitas hidup pada lansia dengan penyakit kronik di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden lansia dengan penyakit kronik di Puskesmas Lubuk Buaya Padang.
- b. Diketahui nilai rerata mekanisme coping pada lansia dengan penyakit di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang.
- c. Diketahui nilai rerata kualitas hidup pada lansia dengan penyakit kronik di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang.
- d. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara mekanisme coping dengan kualitas hidup lansia dengan penyakit kronik di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Lansia

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi lansia mengenai pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengelolaan mekanisme coping yang baik, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan tambahan peneliti sejauh mana mekanisme koping berdampak bagi kualitas hidup lansia. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dalam mengembangkan kemampuan peneliti terkait pelaksanaan penelitian khususnya dalam bidang keperawatan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam menambah ilmu pengetahuan, terutama dalam melihat sejauh mana penyakit kronik berdampak bagi kualitas hidup lansia. Dan juga sejauh mana mekanisme koping memengaruhi kualitas hidup lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian sejenis di lokasi yang berbeda atau dengan kriteria responden yang berbeda.

