

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (2025), satu dari enam orang di dunia akan berusia 60 tahun keatas pada tahun 2030. Proporsi penduduk berusia 60 tahun keatas meningkat 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. pada tahun 2050, populasi didunia yang berusia 60 tahun keatas akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar. Jumlah lansia berusia 80 tahun keatas diperkirakan meningkat tiga kali lipat antara 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta (World Health Organization, 2025).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2025), jumlah penduduk Indonesia mencapai 287,2 juta jiwa, dengan jumlah penduduk lansia mencapai 35.5 juta jiwa, dengan distribusi kelompok usia 60-64 tahun sebanyak 12.780,3 jiwa, usia 65-69 tahun sebanyak 9.664,2 jiwa, usia 70-74 tahun sebanyak 6.679,1 jiwa, dan usia 75 tahun ke atas sebanyak 6.374,1 jiwa. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2025), jumlah penduduk lansia di Sumatra Barat berjumlah 736,3 ribu jiwa, dengan distribusi usia 60-64 tahun sebanyak 251,6 ribu jiwa, usia 65-69 tahun sebanyak 200,9 ribu jiwa, kelompok umur 70-74 berjumlah 143,5 ribu jiwa dan usia 75 tahun keatas sebanyak 140,3 ribu jiwa.

Sejalan bertambahnya usia, lansia merupakan kelompok yang rentan akan perubahan fisik, sosial, maupun psikologis (Wenny et al., 2025). Secara fisik, dapat terjadi penurunan fungsi tubuh seperti *osteoporosis*, diabetes, tekanan darah tinggi, sedangkan secara psikologis lansia mengalami *stress*, gangguan kecemasan, depresi dan *loneliness* (Octavia et al., 2022).

Perubahan fisik dan psikologis dapat membawa resiko sosial bagi lansia, seperti perubahan struktur dari keluarga besar menjadi keluarga inti, serta kesibukan anak-anak yang bekerja hingga pulang petang hari. Ditambah pandangan masyarakat yang menganggap biasa saja ketika lansia hidup tanpa pasangan diusia tua sehingga lansia kesulitan menyesuaikan diri dengan keadaan baru, kesedihan berkepanjangan, tidak memiliki teman untuk berbagi cerita (Sujaya, 2022). Menurut Octavia et al. (2022) lansia juga rentan untuk mengalami (*empty nest syndrome*) sehingga merasakan permasalahan pada penerimaan atas kondisi yang dialami. lansia yang berada pada fase sarang kosong mengalami perasaan sedih dan merasa kehilangan anak-anak, bahkan ada yang merasa stres, khawatir, dan kehilangan perannya sebagai orang tua. Salah satu masalah psikologis yang sering dialami pada lansia adalah kesepian. Apabila lansia tidak mampu beradaptasi dengan baik akan berdampak terhadap penurunan kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi keberfungsian psikologis yang positif yang ditandai dengan kemampuan individu untuk menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus bertumbuh dan mengembangkan potensi diri. Kesejahteraan psikologis terdiri atas enam dimensi, yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri), *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi) (Ryff, 1989).

Lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mampu memenuhi kebutuhannya, memiliki kemandirian yang baik, mampu menghadapi tekanan sosial, dan menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri (Almira & Tobing, 2025). Mereka juga mampu menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sosial, berpartisipasi dalam interaksi sosial yang bermakna, serta memperoleh dan memberikan dukungan sosial yang mengurangi rasa kesepian, sehingga merasa lebih bahagia, puas terhadap hidup, dan mampu menghadapi berbagai perubahan dengan sikap yang optimis, adaptif, dan penuh makna (Fathiyah et al., 2025)

Lansia dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, menarik diri dari pergaulan, serta memiliki kemampuan adaptasi yang kurang baik. Kondisi ini juga dapat disertai penurunan kesehatan fisik, meningkatnya ketergantungan terhadap orang lain, serta kesulitan menerima diri, membangun hubungan yang positif, dan menemukan makna hidup (Astini et al., 2022). Selain itu, rendahnya kesejahteraan psikologis berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, distres psikologis, insomnia, gelisah, dan mudah marah (Rafki & Kurniawati, 2024).

Penelitian Wenny et al. (2025) menunjukkan bahwa mayoritas lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia serta mempertahankan fungsi psikologis yang positif. Namun, hasil tersebut belum menggambarkan kondisi seluruh lansia di Kota Padang karena setiap

wilayah memiliki karakteristik sosial, ekonomi, serta dukungan keluarga dan lingkungan yang berbeda (Fathiyah et al., 2025).

Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, kepribadian, dan kondisi kesehatan fisik, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial, status sosial ekonomi, budaya, dan lingkungan sosial (Astini et al., 2022). Di antara berbagai faktor tersebut, dukungan sosial merupakan faktor yang paling krusial karena berkontribusi sebesar 47,4% terhadap kesejahteraan psikologis (Eva et al., 2020). Selain itu, dukungan sosial juga merupakan faktor yang relatif lebih mudah dimodifikasi melalui intervensi keperawatan dengan melibatkan keluarga, teman, dan orang terdekat. Sebaliknya, faktor internal seperti usia dan jenis kelamin bersifat tidak dapat dimodifikasi, sedangkan kepribadian dan kondisi kesehatan fisik umumnya memerlukan proses adaptasi atau intervensi jangka panjang untuk mengalami perubahan. Adapun status sosial ekonomi, budaya, dan lingkungan sosial dipengaruhi oleh kondisi yang lebih luas sehingga memerlukan upaya yang lebih kompleks untuk diubah (Jasmita, 2024).

Dukungan sosial merupakan persepsi mengenai ketersediaan dukungan yang dapat diperoleh dari tiga sumber utama, yaitu keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang terdekat (*significant others*). Dukungan sosial tidak hanya diartikan sebagai bantuan yang benar-benar diterima, tetapi lebih menekankan pada keyakinan individu bahwa terdapat orang-orang yang dapat diandalkan ketika menghadapi kesulitan, bersedia mendengarkan, memberikan perhatian, serta menjadi tempat berbagi pengalaman dan perasaan. Persepsi bahwa

individu memiliki sumber dukungan yang selalu tersedia akan menimbulkan rasa aman, dihargai, dicintai, dan diterima dalam lingkungan sosialnya (Zimet, 1988).

Pada lansia, persepsi terhadap dukungan sosial menjadi sangat penting karena proses penuaan sering disertai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Lansia yang merasa mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, maupun orang terdekat cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan, beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi, serta mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Oleh karena itu, dukungan sosial dipandang sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia (Jasmita, 2024).

Dukungan sosial membantu lansia menghadapi berbagai perubahan yang terjadi selama proses penuaan melalui perhatian, kasih sayang, bantuan, dan penghargaan dari keluarga, teman, maupun orang yang dianggap penting. Persepsi bahwa terdapat orang-orang yang dapat diandalkan membuat lansia merasa dicintai, diterima, dan dihargai sehingga mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tantangan kehidupan. Kemampuan beradaptasi tersebut mendukung lansia untuk lebih menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mempertahankan kemandirian, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan terus mengembangkan potensi dirinya. Kondisi tersebut menunjukkan

bahwa persepsi dukungan sosial yang baik berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada lansia (Fathiyah et al., 2025).

Beberapa Penelitian terdahulu menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian Puttamat et al. (2020) di Thailand menemukan korelasi positif yang tinggi antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. Hasil serupa dilaporkan peneliti sebelumnya yang juga menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis di Panti Sosial Tresna Werdha (Almira & Tobing, 2025). Sejalan dengan itu, Kanking et al. (2025) menyatakan dukungan sosial dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia dan penelitian Maratussolikha (2025) juga menemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis lansia

Berdasarkan telaah literatur, penelitian mengenai dukungan sosial maupun dukungan keluarga pada lansia telah dilakukan, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Belimbing. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis lansia di Poli Lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang masih belum ditemukan padahal Berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Padang (2025), wilayah kerja Puskesmas Belimbing memiliki jumlah lansia terbanyak di Kota Padang, yaitu sebanyak 8.266 jiwa dari total 92.344 jiwa lansia. Besarnya jumlah lansia tersebut menunjukkan pentingnya penelitian di wilayah ini untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 3 Juni 2026 terhadap 10 lansia di Poli Lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang, diperoleh hasil 7 lansia memiliki kesejahteraan psikologis rendah ditandai dengan ketidakpuasan terhadap perjalanan hidup yang telah dijalani, kurangnya rasa memiliki tujuan hidup, serta kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan yang hangat dengan orang lain.

Dukungan sosial didapatkan 7 lansia dengan dukungan yang dirasakan rendah ditandai dengan kurangnya keberadaan orang yang dapat diandalkan untuk berbagi suka dan duka, kurangnya dukungan emosional dari keluarga, serta keterbatasan teman untuk membicarakan masalah.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis lansia, sebagian besar penelitian dilakukan pada lansia yang tinggal di Panti Sosial atau komunitas tertentu. karakteristik lansia yang tinggal bersama keluarga dan berinteraksi langsung dengan masyarakat yang beragam juga memungkinkan adanya variasi dukungan sosial yang perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Poli Lansia Puskesmas Belimbing Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “ Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rerata dukungan sosial pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang
- b. Mengetahui rerata kesejahteraan psikologis pada lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang
- c. Mengetahui arah dan kekuatan hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang

D. Manfaat

1. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi puskesmas berupa data hasil yang dapat dijadikan sumber informasi dan pengetahuan atas hasil penelitian untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis lansia

2. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian dapat memperkaya wawasan ilmu keperawatan khususnya yang terkait dengan hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis lansia

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi data masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang terkait dengan kesejahteraan psikologis lansia.

