

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan bertambahnya usia serta berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Proses penuaan merupakan proses alami yang terjadi secara bertahap sepanjang kehidupan dan tidak dapat dihindari. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Sejalan dengan itu, *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan lansia sebagai individu berusia 60 tahun atau lebih dan mengklasifikasikan kelompok usia lanjut menjadi usia pertengahan (45–59 tahun), lansia awal (60–74 tahun), lansia tua (75–90 tahun), dan usia sangat tua (lebih dari 90 tahun) (WHO, 2023).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan biologis yang menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh, kekuatan otot, serta daya tahan tubuh. Penurunan kemampuan jaringan tubuh dalam memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normal menyebabkan lansia lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan dibandingkan kelompok usia yang lebih muda (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, osteoarthritis, serta penyakit kronis lainnya yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia (Parlaungan et al., 2023).

Selain perubahan fisik, proses penuaan juga menyebabkan perubahan psikologis dan sosial pada lansia. Berkurangnya aktivitas sosial, perubahan peran dalam keluarga maupun masyarakat, serta kehilangan pasangan hidup atau teman sebaya dapat memengaruhi kondisi emosional lansia. Kondisi tersebut sering menimbulkan berbagai masalah psikologis seperti kesepian, kecemasan, dan depresi yang pada akhirnya dapat menurunkan kesejahteraan mental serta kualitas hidup lansia (Hardani et al., 2024).

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang cukup sering dialami oleh lansia. Kecemasan ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan gelisah terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti. Pada lansia, kecemasan sering berkaitan dengan perubahan kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas fisik, serta perubahan peran sosial dalam kehidupan sehari-hari (Pratama, Shalahuddin, & Sutini, 2023). Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi lansia seperti gangguan tidur, kelelahan, menurunnya aktivitas fisik, serta penurunan kualitas hidup (Handayani & Nuryati, 2023).

Salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia adalah kesepian. Kesepian merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang merasakan ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki. Pada lansia, kesepian sering terjadi akibat berkurangnya interaksi sosial, kehilangan pasangan

hidup, serta menurunnya partisipasi dalam aktivitas sosial. Kondisi ini dapat menyebabkan lansia merasa terisolasi, kurang diperhatikan, dan minim dukungan emosional dari lingkungan sekitar (Maulida, Agustina, & Arlianti, 2024).

Kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah orang yang berada di sekitar lansia, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Lansia yang memiliki dukungan sosial yang rendah lebih rentan mengalami kesepian dibandingkan dengan lansia yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga maupun masyarakat (Widiani, Hidayah, & Hanan, 2023). Kondisi kesepian yang berlangsung dalam waktu lama dapat berdampak negatif pada kesehatan mental lansia serta meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis lainnya.

Salah satu dampak dari kesepian adalah munculnya kecemasan. Lansia yang mengalami kesepian cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi akibat berkurangnya dukungan emosional dan sosial yang biasanya menjadi sumber kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan khawatir berlebihan terhadap kesehatan, masa depan, serta perasaan tidak aman yang memicu gejala kecemasan seperti gelisah, ketegangan emosional, dan kesulitan untuk merasa tenang (Sun et al., 2024).

jumlah populasi lansia terus mengalami peningkatan lansia setiap tahun secara global. *World Health Organization* menyebutkan bahwa populasi usia 60 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat secara

signifikan dalam beberapa dekade mendatang. Pada tahun 2023, jumlah lansia di dunia diperkirakan mencapai sekitar 1,1 miliar jiwa dan diproyeksikan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 (WHO, 2023). Peningkatan jumlah lansia ini diikuti oleh meningkatnya berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kesepian yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan meningkatkan risiko kecemasan maupun depresi (WHO, 2023). Penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa sekitar 27,6% lansia di dunia mengalami kesepian, yang menunjukkan bahwa hampir satu dari empat lansia merasakan kesepian dalam kehidupannya (Zhang et al., 2025).

Selain kesepian, kecemasan juga merupakan masalah kesehatan mental yang cukup umum pada lansia. *World Health Organization* melaporkan bahwa sekitar 14% orang dewasa berusia 60 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi yang dapat memengaruhi fungsi sosial serta kualitas hidup lansia (WHO, 2025).

jumlah penduduk lansia di Indonesia juga terus meningkat seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai sekitar 33,94 juta jiwa atau sekitar 11,93% dari total populasi, sehingga Indonesia mulai memasuki fase *ageing population*. Kondisi ini menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia semakin

meningkat dan membutuhkan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan fisik maupun mental mereka (Badan Pusat Statistik, 2025).

Peningkatan jumlah lansia juga terjadi di tingkat daerah, termasuk di Provinsi Sumatera Barat. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia di Sumatera Barat terus meningkat setiap tahunnya. Kota Padang sebagai ibu kota provinsi juga mengalami peningkatan jumlah lansia yang berdampak pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan bagi kelompok usia lanjut, baik pelayanan kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

Selain peningkatan jumlah lansia, masalah kesepian juga cukup banyak dialami oleh lansia di Indonesia. Penelitian yang dilakukan pada lansia yang tinggal di komunitas menunjukkan bahwa sekitar 64% lansia pernah mengalami kesepian, baik dalam tingkat ringan maupun sedang. Kesepian pada lansia berkaitan dengan berbagai faktor seperti kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas, kehilangan pasangan hidup, serta kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar (Raharja et al., 2022).

Fenomena kesepian dan kecemasan pada lansia juga dapat ditemukan pada pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas. Lansia yang berkunjung ke puskesmas tidak hanya mengalami masalah kesehatan fisik, tetapi juga masalah psikologis yang berkaitan dengan keterbatasan aktivitas, penyakit kronis, serta kurangnya dukungan sosial

dari keluarga maupun lingkungan sekitar (Pratama, Shalahuddin, & Sutini, 2023).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai kesepian maupun kecemasan pada lansia, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara tingkat kesepian dengan tingkat kecemasan pada lansia di tingkat pelayanan kesehatan primer, khususnya di puskesmas, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesepian dengan tingkat kecemasan pada lansia sebagai dasar dalam upaya peningkatan kesehatan mental lansia di masyarakat.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 26 Februari 2026 di Puskesmas Belimbing terhadap 10 orang lansia, diperoleh hasil bahwa 6 orang lansia sering merasa kesepian, merasa takut tanpa alasan yang jelas, sulit merasa tenang, serta lebih memilih menceritakan perasaannya kepada teman sebaya. Sebanyak 3 orang lansia menyatakan bahwa hidup mereka masih berarti, namun mereka merasa kurang puas terhadap hubungan sosial di lingkungan sekitar karena jarang berinteraksi dengan orang lain. Sementara itu, 1 orang lansia merasa puas dengan kehidupannya, merasa hidupnya berarti, serta merasa tenang karena memiliki keluarga yang selalu membantu ketika menghadapi masalah atau sakit. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat

Kesepian dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Puskesmas Belimbing Tahun 2026.”

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara Tingkat Kesepian dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Puskesmas Belimbing ?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Diketahui hubungan antara Tingkat Kesepian dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Puskesmas Belimbing Tahun 2026

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui Tingkat kecemasan pada lansia di Puskesmas Belimbing Tahun 2026
- b. Diketahui Tingkat kesepian pada lansia di Puskesmas Belimbing Tahun 2026
- c. Diketahui hubungan Tingkat kesepian dengan Tingkat kecemasan pada lansia di Puskesmas Belimbing Tahun 2026

D. Manfaat penelitian

1. Teoritis

- a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, serta pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan metode

penelitian khususnya penelitian tentang masalah Kesepian dan Kecemasan pada lansia.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai Referensi untuk dilakukan studi lebih lanjut dengan pendekatan metode dan variabel lainnya bagi peneliti.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Puskesmas Belimbing

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan pertimbangan bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Blimbing dalam merancang program pelayanan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental lansia yang mengalami gejala kesepian dan kecemasan di Masyarakat khususnya lansia.

b. Bagi Universitas Alifah Padang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber Referensi ilmiah bagi Mahasiswa Alifah khususnya studi keperawatan untuk bahan kajian dalam proses pembelajaran bagi Mahasiswa Universitas Alifah.

E. Ruang lingkup

Penelitian ini membahas hubungan tingkat kesepian dengan tingkat kecemasan pada lansia (≥ 60 tahun) di Puskesmas Belimbing tahun 2026. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Februari–Juni 2026 di Puskesmas Belimbing. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain

deskriptif korelasional, dengan variabel independen kesepian dan variabel dependen kecemasan.

Populasi penelitian sebanyak 9.779 lansia, dengan sampel 99 responden menggunakan rumus Slovin dan teknik accidental sampling. Pengukuran menggunakan UCLA Loneliness Scale (20 item) dan HARS (14 item).

Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis univariat serta bivariat (sperman rank) untuk melihat hubungan kedua variabel.

