

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Usia lanjut, yang sering kali dikenal sebagai lanjut usia atau usia tua, menunjukkan fase kehidupan yang berlangsung setelah masa produktif, ketika seseorang memasuki masa pensiun. Proses perkembangan di usia tua dapat dievaluasi dari berbagai sisi, seperti perubahan fisik, kesehatan, aspek psikologis, interaksi sosial, serta kondisi ekonomi. Perubahan Fisik Seiring bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami serangkaian transformasi fisik. Hal ini meliputi penurunan densitas tulang, berkurangnya massa otot, penurunan fungsi indera, seperti penglihatan dan pendengaran, serta perubahan pada berbagai organ tubuh (Rahmadani dkk., 2024).

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai 60 tahun keatas, *World Health Organization* (WHO) menggolongkan lanjut usia berdasarkan usia kronologis atau biologis menjadi 4 kelompok yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 –59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60 – 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75 – 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun (Yulisetyaningrum, 2018).

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat setiap tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2025), jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas tercatat sebanyak 33,94 juta orang atau 11,93% dari total 284,44 juta penduduk. Sementara itu, di Kota Lhokseumawe badan pusat statistik mencatat bahwa pada tahun 2025 jumlah penduduk mencapai sekitar 197,336 jiwa,

sedangkan di Kota Lhokseumawe ada 11,257 jiwa diantaranya merupakan penduduk berusia 60 tahun ke atas.

Lanjut usia, atau lansia, adalah suatu kondisi fisiologis yang pasti dialami oleh semua orang yang berusia lanjut. Proses penuaan, yang merupakan proses alami yang berlangsung sepanjang hidup seseorang, terjadi saat mereka berusia lanjut. Selain itu, kondisi fisik dan fisiologis orang tua akan menurun, yang ditandai dengan kulit menjadi keriput, penurunan penglihatan dan pendengaran, gigi ompong, mudah lelah, dan gerakan yang lamban (Firmawati & ali 2019).

Salah satu penurunan kondisi fisik yang dialami lansia yaitu gangguan penglihatan. Gangguan penglihatannya itu penurunan penglihatan yang terjadi seiring proses penuaan. Penurunan fungsi penglihatan dapat menyebabkan keterbatasan mobilitas fisik, mengganggu kemampuan melakukan *Activity of Daily Living* (ADL), serta meningkatkan tingkat ketergantungan. Semakin berat gangguan penglihatan yang dialami, semakin tinggi pula tingkat ketergantungan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Amalia dkk, 2021). Gangguan pendengaran atau presbikusis merupakan salah satu gangguan yang umum terjadi pada usia lanjut sebagai akibat dari proses penuaan. Penurunan fungsi pendengaran menyebabkan lansia mengalami kesulitan dalam menerima dan memahami informasi yang disampaikan melalui komunikasi verbal. Oleh karena itu, gangguan pendengaran perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia secara keseluruhan (Nazifa dkk, 2025).

Gerakan lamban merupakan salah satu perubahan fisik yang umum terjadi pada lansia sebagai akibat dari proses penuaan. Penurunan kekuatan otot,

keseimbangan, dan fungsi gerak menyebabkan lansia bergerak lebih lambat dibandingkan saat usia produktif. Kondisi tersebut dapat mengganggu kemampuan berjalan, mempertahankan posisi tubuh, serta meningkatkan risiko terjadinya jatuh. (Wahyuningsih dkk, 2023). Mudah lelah merupakan salah satu perubahan kondisi fisik yang sering dialami oleh lansia akibat proses penuaan. Penurunan kebugaran jasmani menyebabkan lansia lebih cepat merasa lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari, lebih mudah mengalami penurunan produktivitas, serta lebih rentan mengalami gangguan kesehatan. Kondisi tersebut berkaitan dengan menurunnya kemampuan fisik sehingga aktivitas sehari-hari menjadi terbatas (Tambun dkk., 2023). Masalah nyeri sendi pada lanjut usia (lansia) cukup tinggi dengan bertambahnya usia lansia termasuk golongan yang mengalami masalah nyeri sendi akibat perubahan fisik (Shaphira dkk, 2022).

Salah satu faktor penyakit kronis dan kemunduran fungsi motorik pada lansia yang mempengaruhi gangguan sistem muskuloskeletal yaitu *Rheumatoid Arthritis*. *Rheumatoid Arthritis* adalah suatu penyakit autoimun sistemik kronik yang dapat menyebabkan inflamasi jaringan ikat, terutama di sendi (satria dkk, 2023). Pada lansia, hipertensi memperberat kerja jantung sehingga suplai oksigen ke jaringan berkurang akibat elastisitas pembuluh darah yang menurun. Lansia dengan aktivitas fisik rendah mudah mengalami kelelahan, yang memicu peningkatan denyut jantung dan beban pada arteri, sehingga tekanan darah meningkat (Mahendra dkk, 2025). Diabetes melitus adalah kondisi medis yang umum, oleh karena itu berpotensi merusak beberapa kondisi fisik, kadar gula darah yang tak terkontrol dalam tubuh merupakan salah satu dari penurunan *metabolic* (putri dkk, 2025).

Salah satu bentuk penurunan kondisi fisik yang dialami lansia adalah penurunan kemampuan mobilitas berupa kesulitan berjalan. Perubahan fisiologis akibat proses penuaan menyebabkan penurunan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan kemampuan fungsional sehingga lansia mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan mobilitas tersebut dapat menyebabkan penurunan kemandirian dan meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain (Agustian, dkk 2021). Pada lansia dengan osteoporosis, penurunan kekuatan dan stabilitas tulang dapat menyebabkan gangguan mobilitas fisik. Kondisi tersebut dapat menghambat pergerakan lansia dan menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas secara mandiri (Said dkk 2024).

Berbagai kondisi fisik yang dialami lansia menunjukkan bahwa proses penuaan tidak hanya menyebabkan perubahan biologis, tetapi juga memengaruhi fungsi, kemandirian, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kemampuan lansia dalam menerima berbagai perubahan fisik yang dialaminya menjadi aspek penting untuk dikaji karena penerimaan diri membantu lansia beradaptasi secara positif terhadap perubahan yang terjadi selama proses penuaan (Wahyuningsih dkk, 2023).

Menurut Bernard (2013), penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk sepenuhnya dan tanpa syarat menerima diri mereka sendiri, tanpa menghiraukan apakah mereka bertindak cerdas, benar, atau kompeten serta apakah orang lain setuju, menghormati, atau mencintai mereka. Penerimaan tanpa syarat dapat diartikan sebagai keyakinan individu bahwa keberadaan mereka bernilai, terlepas dari pandangan orang lain. Selain itu, individu juga menyadari bahwa

setiap manusia dapat membuat kesalahan dan tidak selalu tampil sempurna, sehingga mereka mampu mengenali dan menerima kesalahan atau kekurangan yang ada pada diri mereka.

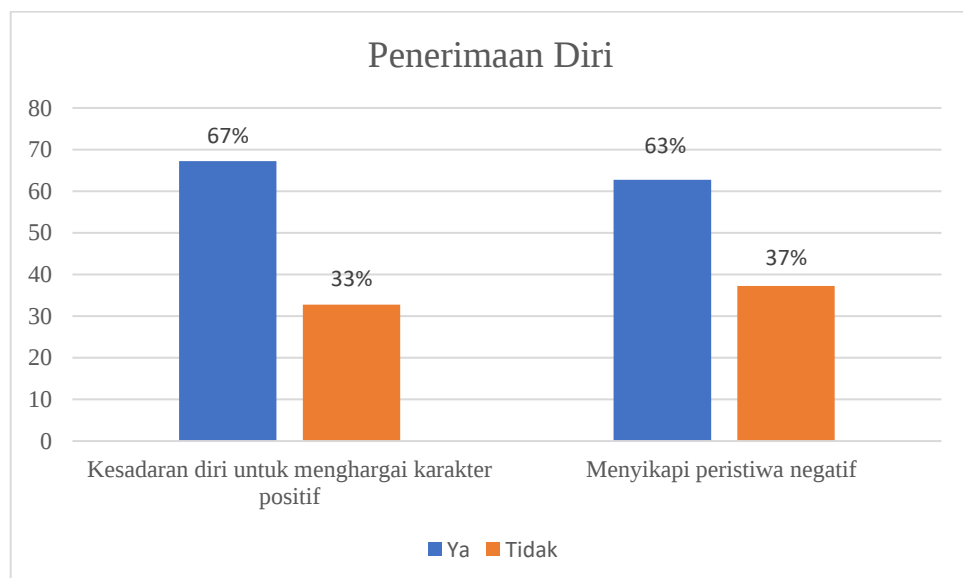
Penelitian Triningtyas dkk, (2019) menjelaskan bahwa di usia lanjut masalah yang dihadapi salah satunya adalah penurunan kondisi fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada lansia akan memengaruhi dalam hal penerimaan diri, penerimaan diri pada lansia sangat berkaitan dengan Kesehatan fisik individu. Jadi, individu yang menerima diri sendiri memiliki penilaian realistis tentang potensi mereka, yang dikombinasikan dengan penghargaan terhadap diri mereka secara keseluruhan. Artinya, individu mampu menerima segala sesuatu yang ada dalam diri mereka, baik kelemahan maupun kekuatan, sehingga jika terjadi hal-hal yang kurang menguntungkan atau menyenangkan, individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang sisi baik dan buruk dari masalah yang terjadi tanpa merasa rendah diri, malu, menentang, dan lain sebagainya.

Penelitian Tsadok-Cohen dkk, (2025) menunjukkan bahwa lansia sering menyatakan bahwa mereka “harus menerima” kemampuan fisik dan mental yang menurun agar dapat menjalani hidup dengan lebih stabil secara psikologis, proses penerimaan diri tidak selalu terjadi segera, tetapi merupakan perjalanan adaptasi emosional yang memerlukan waktu dan dukungan dari lingkungan tempat tinggal serta keluarga. Bernard (2013) mengemukakan bahwa penerimaan diri terdiri dari dua aspek utama, yaitu kesadaran diri untuk menghargai karakter positif dan kemampuan menyikapi peristiwa negatif. Kedua aspek ini menjadi dasar dalam

memahami bagaimana lansia menerima perubahan fisik dan kondisi kehidupan yang dialaminya.

Meskipun demikian, banyak lansia menghadapi penurunan fungsi fisik, keterbatasan aktivitas, isolasi sosial, dan perubahan peran yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka, penurunan fungsi fisik seperti keterbatasan mobilitas, gangguan penglihatan dan pendengaran, serta berkurangnya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari menyebabkan lansia menjadi lebih bergantung pada orang lain dan kehilangan kemandirian (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 5 sampai 6 Januari 2025 di Kota Lhokseumawe pada 30 responden lansia tentang penerimaan diri yang menggunakan pertanyaan yang mendasari dua aspek, yaitu kesadaran diri untuk menghargai karakter positif dan menyikapi peristiwa negatif (Bernard, 2013). Adapun hasil survei awal dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1.1 Hasil survei awal penerimaan diri

Berdasarkan diagram survei awal, pada aspek kesadaran diri untuk menghargai karakter positif, sebanyak 67% lansia menyatakan ya, yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah mampu mengenali potensi, kelebihan, serta kemampuan yang masih dimiliki meskipun mengalami penurunan kondisi fisik. Lansia pada kelompok ini menunjukkan sikap menerima diri dan mampu memaknai perubahan fisik secara lebih realistis. Sementara itu, 33% lansia menyatakan tidak, yang mengindikasikan masih adanya lansia yang belum mampu menghadapi perubahan fisik yang dialami serta menurunnya rasa percaya diri pada dirinya sendiri.

Pada aspek menyikapi peristiwa negatif, hasil survei menunjukkan bahwa 63% lansia menyatakan ya, yang berarti sebagian besar lansia telah berupaya menerima kekurangan fisik tanpa menghakimi diri sendiri. Namun demikian, masih terdapat 37% lansia yang menyatakan tidak, yang menunjukkan adanya kesulitan responden belum sepenuhnya tanggung jawab dengan kelemahan fisik yang dialami tanpa menyalahkan orang lain.

Hal ini dapat dikaitkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puteri dkk (2022) yang menemukan bahwa lansia secara umum menunjukkan gambaran penerimaan diri yang cukup baik, termasuk kemampuan menyadari kelebihan dan kekurangan diri, namun masih terdapat beberapa lansia yang mengalami kesulitan dalam mengontrol respons emosional saat menghadapi peristiwa negatif seperti konflik interpersonal. Penelitian yang dilakukan oleh Nuryoto dkk (2024) yang menyatakan bahwa penerimaan diri pada lansia berkaitan erat dengan tingkat kematangan emosi. Lansia yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung

lebih mampu menerima perubahan fisik dan menghadapi peristiwa negatif secara lebih adaptif. Temuan tersebut sejalan dengan hasil survei awal penelitian ini yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar lansia telah memiliki penerimaan diri yang cukup baik, masih terdapat kelompok lansia yang mengalami kesulitan dalam menyikapi kondisi negatif akibat penurunan fisik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penting untuk melihat secara mendalam mengenai “Gambaran penerimaan diri pada lansia yang mengalami penurunan kondisi fisik.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman empiris mengenai sejauh mana gambaran penerimaan diri pada lansia serta memberikan dasar untuk pengembangan program intervensi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan lansia di Indonesia.

1.2 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dibuat berdasarkan penelitian sebelumnya yang mempunyai perbedaan penelitian. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Irmala Qomarriyah dkk (2024), yang berjudul "Penerimaan Diri pada Lansia di Kota Malang: Kaitannya dengan Kebermaknaan Hidup,". Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan sampel 100 lansia di Kota Malang sebagai sampel, yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*, dengan kriteria lansia berusia 60 tahun ke atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden lansia memiliki tingkat kebermaknaan hidup dan penerimaan diri dalam kategori tinggi. Ditemukan hubungan yang positif dan signifikan antara kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri, dengan koefisien korelasi sebesar 0.394 dan signifikansi 0,000 ($p < 0.05$). Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh

Irmala Qamariyah dkk (2024) dengan penelitian ini terletak pada metodenya, penelitian sebelumnya dengan pendekatan korelasi sedangkan penelitian ini adalah pendekatan deskriptif.

Penelitian selanjutnya yang di ditulis oleh Nanik dan Eska (2022) jurnal ini berjudul "Hubungan Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Tegalmulyo Nusukan Surakarta". Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan teknik *simple random sampling*. Subjek penelitian ini sejumlah 57 responden lansia sebagai sampel. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penerimaan diri dengan fungsi kognitif lansia (nilai $p = 0,000 < 0,05$), serta hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan fungsi kognitif lansia (nilai $p = 0,000 < 0,05$). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terdapat pada pada sampel penelitian yang hanya menggunakan 57 responden sedangkan penelitian ini menggunakan 371 responden.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marni dan Yuniawati (2021), yang berjudul hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*, subjek penelitian terdiri 45 lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan Terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan penerimaan diri ($r = 0,604$; $p = 0,000$). Dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 36,5% terhadap penerimaan diri lansia. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Marni dan Yuniawati dengan penelitian ini terletak pada variabelnya, penelitian sebelumnya meneliti hubungan dua variabel, yaitu dukungan sosial dan penerimaan diri, dengan

subjek lansia panti. Sementara penelitian sekarang menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang berfokus pada gambaran tingkat penerimaan diri lansia yang mengalami penurunan kondisi fisik, tanpa melibatkan variabel dukungan sosial.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alvi Rahmi dkk (2019), penerimaan diri lansia berdasarkan jenis kelamin dan tempat tinggal serta implikasinya terhadap pelayananan bimbingan dan konseling. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan sampel 116 lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri lansia berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin dan tempat tinggal. Ada interaksi antara gender dan tempat tinggal dalam menjelaskan *self-acceptance* artinya pengaruh gender terhadap penerimaan diri dipengaruhi juga oleh di mana lansia tinggal. Perbedaan penelitian sebelumnya sama yang sekarang terletak pada metodenya, penelitian sebelumnya bersifat komparatif dan analitik (menguji efek gender & tempat tinggal), sedangkan penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dan fokus pada kondisi fisik (penurunan fisik) sebagai faktor latar.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puspitarini dkk (2025), yang berjudul analisis hubungan *Geriatric syndrome dan self acceptance* lansia. Desain penelitian ini menggunakan observasi analitik cross-sectional dengan subjek 50 lansia di kota Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *geriatric syndrome* dan *self acceptance* ($p\text{-value} = 0,003$) Artinya, semakin tinggi beban sindrom geriatri, ada kecenderungan penerimaan diri yang lebih rendah (atau setidaknya ada hubungan negatif / pengaruh terhadap

penerimaan diri). Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Puspitarani dkk dengan penelitian ini terletak pada variabel dan metodenya, Penelitian Puspitarani dkk fokus pada hubungan antara kondisi kesehatan fisik kompleks (*geriatric syndrome*) dengan penerimaan diri, sedangkan penelitian Anda menggambarkan (deskriptif) penerimaan diri berdasarkan penurunan kondisi fisik, bukan hanya pada sindrom tertentu. Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan analitik korelasional (Spearman), sedangkan penelitian ini berfokus pada deskripsi kuantitatif (penerimaan diri di populasi lansia dengan berbagai tingkat penurunan fisik).

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu bagaimana gambaran umum penerimaan diri pada lansia yang mengalami penurunan kondisi fisik?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerimaan diri pada lansia yang mengalami penurunan kondisi fisik.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pengembangan psikologi dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai penerimaan diri pada lansia yang mengalami penurunan kondisi fisik.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu lansia memahami pentingnya penerimaan diri dalam menghadapi perubahan dan penurunan kondisi fisik. Lansia diharapkan dapat mengenali kelebihan dan kemampuan yang masih dimiliki serta menerima keterbatasan diri secara lebih positif.

b. Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi keluarga mengenai kondisi penerimaan diri lansia yang mengalami penurunan kondisi fisik. Dengan demikian, keluarga dapat memberikan dukungan emosional, perhatian, pendampingan, dan penghargaan yang sesuai dengan kebutuhan lansia. Posyandu

c. Bagi posyandu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi tenaga kesehatan dalam memahami kondisi psikologis lansia yang mengalami penurunan kondisi fisik. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam memberikan edukasi, pendampingan, dan perhatian terhadap aspek psikologis lansia selain aspek kesehatan fisik.