

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Lanjut usia (lansia) bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Pudjiastuti, 2003) dalam Ikasi, A (2012). Usia lanjut merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh lansia (Azwar, 2006).

Menurut beberapa sumber diatas dapat disimpulkan bahwa, Lansia ialah seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun keatas yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh atau proses yang sangat alami dan lansia pun tidak bisa menghindarinya.

2.1.2 Batasan Lanjut Usia

Berikut ini merupakan pendapat yang dikemukakan oleh organisasi kesehatan dunia, *World Health Organization* (WHO). Adanya empat tahapan mengenai batasan umur, yang diantaranya:

- a. Usia pada pertengahan (*middle age*) (45-59 tahun)
- b. Lanjut usia (*elderly*) (60-74 tahun)
- c. Lanjut usia tua (*old*) (75-90 tahun)
- d. Usia yang sudah memasuki sangat tua (*very old*) (diatas 90 tahun)

2.1.3 Tugas Perkembangan Lansia

Maryam (2008), menyatakan bahwa ada beberapa tugas perkembangan pada lansia, yakni :

1. Mempersiapkan diri untuk kondisi yang menurun.
2. Mempersiapkan diri untuk pensiun.
3. Membentuk hubungan baik dengan orang seusianya.
4. Mempersiapkan kehidupan baru.
5. Melakukan penyesuaian terhadap kehidupan sosial/masyarakat secara santai.
6. Mempersiapkan diri untuk kematiannya dan kematian pasangannya.

2.1.4 Tipe-tipe Lansia

Rata-rata lansia dapat lebih beradaptasi saat berada dirumahnya sendiri dari pada dengan anaknya. Menurut Nugroho W (2000) ialah:

1. Arif Bijaksana: yakni lansia dengan versi kaya pengalaman, menyesuaikan karakter dengan perkembangan zaman, santun, rendah hati, menjadi contoh.
2. Mandiri: yaitu lansia dengan versi memiliki sifat yang selektif pada pekerjaannya dan memiliki kegiatan.
3. Tidak Puas: ialah lansia dengan versi persoalan lahir batin, menolak proses menua yang menimbulkan hilangnya aura kecantikan, daya pikat jasmani, hilangnya tahta, pangkat, sahabat.
4. Pasrah: ialah lansia dengan versi hanya menerima serta menanti keberuntungan mendatanginya.
5. Bingung: ialah lansia dengan versi yang kehilangan jati dirinya, lebih suka mengasingkan diri, rendah diri, diam, serta mudah kaget dengan situasi di lingkungannya.

2.1.5 Perubahan yang Terjadi Pada Lansia

Mujahidullah (2012) menyatakan bahwa ada beberapa perubahan secara alamiah pada setiap diri lansia adalah sebagai berikut:

1. Perubahan fisik

Kondisi fisik pada lansia biasanya mengalami perubahan diantaranya sel mekanisme perbaikan sel sudah mulai terganggu, sistem persyarafan kurang sensitive terhadap sentuhan, sistem pendengaran, sistem penglihatan mengalami gangguan, suhu tubuh menurun secara fisiologis,

kekuatan otot pernafasan mengalami penurunan, selera makan berkurang, otot kandung kemih pula sudah mulai menurun, aktivitas tiroid menurun, kulit keriput, tulang makin rapuh, tendon menjadi pendek, persendian membesar dan menjadi kaku, tendon mengerut dan menjadi skerosis, atrofi serabut otot (Mujahidullah, 2012).

2. Perubahan Mental

Faktor yang mempengaruhi mental adalah perubahan fisik, khususnya organ perasa, kesehatan umum, tingkat pendidikan, keturunan (hereditas) dan lingkungan.

3. Perubahan spiritual

Lansia semakin giat dan rajin pada persoalan keagamaannya, kejadian ini akan terlihat pada kegiatan sehari-hari. Perkembangan spiritual pada lansia yang berumur 70 tahun disebut *universalizing*. Perkembangan yang dicapai pada tahap ini ialah berfikir dan bertindak dengan cara memberikan contoh cara mencintai dan keadilan (Mujahidullah,2012).

4. Perubahan Ingatan (Memory)

Dalam komunikasi, memory memegang peranan yang penting dalam mempengaruhi baik persepsi maupun berfikir. Mujahidulloh (2012) mengatakan bahwa memori ialah sistem yang sangat berstruktur, yang menyebabkan

organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya.

Secara fisiologis, ingatan tertentu hanya berlangsung beberapa detik, dan yang lainnya berlangsung beberapa jam, sehari-hari, atau bahkan bertahun-tahun. Untuk itu ingatan (*memory*) dapat diklasifikasikan menjadi 3 yaitu ingatan jangka pendek, ingatan jangka menengah dan ingatan jangka panjang (Nugroho,2008).

1. Perubahan intelegensia Quantion (IQ)

Intelegensi dasar (*Fluid Intelligence*) yang berarti penurunan fungsi otak bagian kanan yang antara lain berupa kesilitan dalam komunikasi nonverbal, pemecahan masalah, mengenal wajah orang, kesulitan dalam pemasatan perhatian dan konsentrasi. Untuk mengendalikan hal ini, maka sebaiknya setiap orang walaupun dalam kondisi lansia, juga harus tetap memperhatian belajar. Hal itu bukan harus mengulang-ngulang belajar seperti anak sekolah, namun perlu melakukan latihan-latihan untuk mengasah otak, seperti memecahkan masalah yang sederhana, tetap menggerakan anggota tubuh secara wajar, mengenal tulisan-tulisan, angka-angka, simbol-simbol dan sebagainya (Mujahidullah, 2012).

2. Perubahan Psikososial

Nugroho (2008) menyatakan bahwa ada beberapa perubahan psikososial, meliputi:

1. Kehilangan finansial (pendapat menurun).
2. Kehilangan status (dulunya memiliki tahta/posisi yang lumayan tinggi, dilengkapi dengan fasilitasnya).
3. Kehilangan teman/sahabat
4. Kehilangan pekerjaan/kegiatan dan :
 1. Merasakan atau sadar terhadap kematian, perubahan hidup, (memasuki rumah perawatan, bergerak lebih sempit).
 2. Kemampuan ekonomi akibat pemberhentian dari jabatan. Biaya hidup meningkat dan penghasilan yang sulit, biaya pengobatan bertambah.
 3. Adanya penyakit kronis dan ketidakmampuan.
 4. Timbul kesepian akibat pengasingan dari lingkungan sosial.
 5. Adanya gangguan saraf panca indra, timbul kebutaan da ketulian.
 6. Gangguan gizi akibat kehilangan jabatan
 7. Rangkaian kehilangan, yaitu kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga.

8. Hilangnya kekuatan dan ketanggapan fisik (perubahan terhadap gambaran diri, perubahan konsep diri).

3. Perubahan psikologis

Short term memory, frustasi, kesepian, selalu menyendiri, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, kecemasan, stres, dan depresi.

2.2 Kesepian

2.2.1 Definisi Kesepian

Menurut Gierveld, dkk. (2006), kesepian adalah situasi yang dialami oleh seseorang dimana ia merasakan hubungan yang kurang menyenangkan dan tidak diterima ke dalam sebuah hubungan yang diinginkan. Kesepian merupakan perasaan terasing (terisolasi atau kesepian) yaitu perasaan tersisihkan, terpencil dari orang lain, karena merasa berbeda dengan orang lain (Probosuseno, 2007) dalam Ikasi, A (2012).

Berdasarkan dari beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah dimana seseorang merasakan hubungan yang kurang menyenangkan seperti perasaan tersisihkan, terpencil dari orang lain.

2.2.2 Jenis-jenis Kesepian

Menurut Sears, 1994 dalam Azizah, N, A (2016) membagi kesepian menjadi dua tipe, yaitu :

- a. Kesepian Emosional (*Emotional Loneliness*) ialah kesepian yang terjadi karena tidak adanya atau kurangnya kelekatan dalam hubungan intim, seperti anak yang tidak ada orang tuanya atau orang dewasa yang tidak memiliki pasangan atau teman dekat.
- b. Kesepian Situasional (*Situasional Loneliness*) ialah ketika seseorang kehilangan integrasi sosial atau hubungan sosial yang dapat diperoleh dari teman ataupun komunitas.

2.2.3 Tanda-tanda Kesepian

Tanda-tanda kesepian yang umum *social report*, (2006) adalah:

- 1) Percaya bahwa orang lain mempunyai banyak teman.
- 2) Merasa tidak mampu dan tidak berdaya untuk menjalin hubungan sosial.
- 3) Sangat menyakini bahwa ada sesuatu yang salah dengan diri sendiri.
- 4) Merasa tidak ada seorangpun yang mengerti situasi dirinya.
- 5) Merasa enggan untuk berubah atau mencoba hal-hal yang baru.
- 6) Merasa kosong, depresi atau terus-menerus dalam rasa duka.
- 7) Merasa sangat cemas dan sangat sedih.

2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesepian

Menurut Brehm et al (2002) dalam Umah, K (2014) ada beberapa hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesepian, yakni :

1. Ketidakadekuatan atau ketidakcocokan dalam hubungan yang dimiliki seseorang. Menurut brehm hubungan seseorang yang tidak adekuat akan menyebabkan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang dimilikinya tersebut. maksudnya jika seseorang merasa hubungan tidak adekuat atau tidak cocok maka akan menimbulkan perasaan yang tidak puas dengan hubungan yang sedang ia jalani atau miliki. Seperti tidak adanya teman berbagi dirumah, karena anak dan cucu telah berkerja atau memiliki aktivitas mandiri lainnya.
2. Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan yaitu kesepian juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Maksudnya pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan, sehingga orang tersebut tidak akan merasakan kesepian. Tetapi disaat lain hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah merubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut. Seperti hilangnya interaksi sosial, perceraian, kehilangan pasangan hidup Mandasari (2007) dalam Nauli, A (2014)

3. Self-esteem, yaitu kesepian berhubungan dengan self-esteem yang rendah. Orang yang memiliki self-esteem yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial. Lansia yang dalam keadaan seperti akan menghindari kontak sosial tertentu secara terus menerus yang akan berakibat pada kesepian.
4. Perilaku interpersonal, perilaku interpersonal seseorang yang kesepian akan menyelidiki orang itu untuk membangun suatu hubungan dengan orang lain. Dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kesepian, orang yang mengalami kesepian akan menilai orang lain secara negatif, tidak begitu menyukai orang lain, menginterpretasikan tindakan orang lain secara negatif, dan cenderung berpegang pada sikap yang bermusuhan.

2.2.5 Kesepian pada Lansia

Menurut Probosuseno (2007) dalam Ikasi, A (2012) menyatakan bahwa kesepian merupakan masalah psikologis yang paling banyak dialami lansia, seperti merasa terasing (terisolasi), tersisihkan, terpencil dari orang lain karena dirinya merasa berbeda dengan orang lain. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Brehm (2002) dalam Munandar, I (2017) yang menyatakan bahwa pandangan dari bermacam-macam negara di dunia didapatkan nilai rata-rata tingkat kesepian pada lansia adalah 13,5 % dengan perbandingan pria dan wanita 14,1 : 8,5. Perawatan sebesar 30 – 45

%. Van Baarsen (2002) dalam Munandar, I (2017) menjelaskan kesepian pada lansia lebih menunjukkan pada kesepian dalam konteks “sindrom sarang kosong”, dengan kata lain kesepian yang muncul diakibatkan oleh kepergian pasangan hidup untuk kembali pada sang pencipta. Begitupun menurut Amalia, D, A (2013) Kesepian pada lansia dipandang unik karena akibatnya akan berdampak pada gangguan kesehatan yang kompleks.

2.2.6 Dampak Kesepian

Schirmer & Michaililikis (2016) dalam Novitasari, R (2019) menjelaskan bahwa ada beberapa dampak dari kesepian mulai dari masalah fisik, dan masalah mental. Yaitu sebagai berikut :

1. Masalah fisik : penurunan kualitas kesehatan, seperti peningkatan tekanan darah.
2. Masalah kesehatan mental : depresi, hingga gagasan bunuh diri.

Dampak kesepian ini diperkuat dengan pernyataan (Sonderby, 2013) dalam Novitasari, R (2019) bahwa dampak yang ditimbulkan oleh kesepian, cenderung menjadi meluas, baik secara fisik maupun mental. Yakni sebagai berikut:

1. Masalah fisik : penurunan imunitas / daya tahan tubuh, kualitas tidur terganggu, resiko penyakit kardiovaskuler, resiko alzheimer, serta penurunan fungsi kognitif.

2. Masalah mental : gangguan kecemasan, depresi, perilaku yang mengarah pada bunuh diri, serta perilaku regulasi diri terganggu.

2.2.7 Mengatasi Kesepian Pada Masa Usia Lanjut

Selviana (2018) menjelaskan bahwa ada beberapa cara untuk mengatasi rasa kesepian pada masa lansia yang diantaranya ialah :

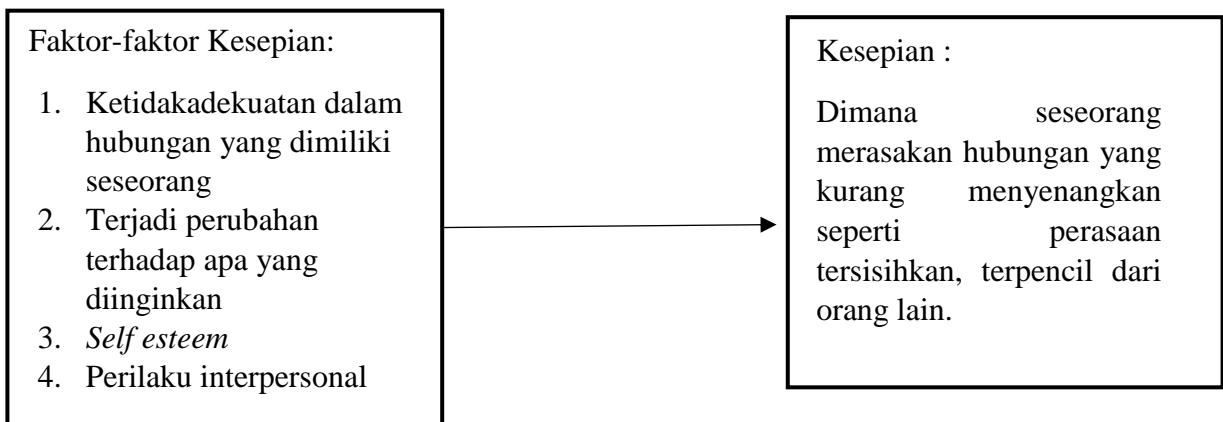
Dukungan keluarga (anak, cucu dan anggota keluarga lain). Dengan adanya keberadaan keluarga didekat lansia membuat lansia merasakan dukungan perhatian, sehingga lansia dapat melanjutkan proses kehidupannya.

1. Menjalin kontak sosial dengan teman, dan tetangga disekeliling rumah. Seperti lansia ikut aktif dalam kegiatan sosial yang ada, senam, paduan suara, menyalurkan hobinya ataupun kegiatan keagamaan.
2. Melakukan beberapa aktivitas yang dapat menimbulkan rasa senang kepada lansia ataupun rasa sibuk atau bisa dikatakan kegiatan yang bisa membuat lansia terdistraksi dari rasa kesepian yang ia raskan. Seperti membaca, mendengarkan musik, menonton TV, berjalan-jalan, berbelanja, menyiram tanaman, memberi makanan kepada binatang peliharaan, menyapu, menyanyi, membersihkan kamar ataupun kegiatan lainnya.

2.2.8 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1 Kerangka Konsep

Kerangka Teori Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesepian Pada Lansia di Komunitas



Sumber : Brehm et al (2002)