

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Perubahan fisik yang sering terjadi pada mereka dapat mengakibatkan sejumlah masalah fisik, termasuk kesulitan berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau melakukan tugas sehari-hari. Pada tahap ini, lansia mengalami berbagai perubahan, termasuk perubahan fisik, fungsi dan potensi seksual, serta aspek psikososial yang berhubungan dengan pekerjaan dan peran sosial di masyarakat. Dengan ini, dapat menimbulkan hal negatif pada kesejahteraan fisik mereka dan juga mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan (Mailita *et al.*, 2024).

Diperkirakan dalam 25 tahun ke depan, jumlah penduduk usia lanjut akan meningkat sekitar 30 persen (Hafni *et al.*, 2021). Persentase penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan akan mencapai 15 persen pada tahun 2035, hampir dua kali lipat dibandingkan dengan kondisi saat ini. Dalam hampir lima dekade terakhir, antara tahun 1971 dan 2017, persentase penduduk lanjut usia telah meningkat dua kali lipat menjadi 8,97 persen, atau sekitar 23,4 juta jiwa. Dari jumlah tersebut, proporsi perempuan lanjut usia sedikit lebih tinggi, yaitu 9,47 persen, dibandingkan laki-laki yang mencapai 8,48 persen. Di Provinsi Jawa Tengah, jumlah penduduk lanjut usia juga signifikan, dengan persentase mencapai 10 persen, yang setara dengan 12,46 persen dari total penduduk lanjut usia di provinsi tersebut (Putridiana, 2020). Meningkatnya jumlah

penduduk usia lanjut diprediksi akan menimbulkan kasus penyakit degeneratif, terutama Penyakit Kardiovaskular (PKV) (Hafni et al., 2021).

Salah satu masalah utama yang sering dihadapi oleh lansia adalah kerentanan fisik terhadap berbagai penyakit, disebabkan oleh penurunan daya tahan tubuh dalam menghadapi faktor eksternal serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostasis, khususnya pada sistem kardiovaskuler. Salah satu kondisi kesehatan yang sering muncul akibat proses penuaan dan degeneratif pada sistem kardiovaskuler adalah hipertensi (Tresnawan et al., 2023)

Hipertensi merupakan gangguan penyakit yang sering dialami oleh lansia. Hipertensi atau yang dikenal juga dengan tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yaitu dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Mubarok et al., 2023). Masalah yang dirasakan yaitu sakit kepala, kelelahan, palpitas, dan kecemasan, mengakibatkan penurunan pada kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri (Sutria et al., 2022).

Hipertensi lebih sering terjadi pada lansia, dari data sebuah penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 37,11 persen penduduk pra-lansia melaporkan masalah kesehatan dalam bulan terakhir, 57,65 persen dan pada kelompok usia paruh baya, serta 64,01 persen pada kelompok usia lanjut (Muslimah et al., 2023). Menurut data Dinas Kesehatan 2023, di Kabupaten Cilacap tercatat sebanyak 1.207.816 kasus hipertensi, namun baru 2,7 persen di antaranya telah memperoleh pelayanan kesehatan. Penderita

hipertensi terbanyak terdapat 1.221 orang pada Kecamatan Kesugihan. Hipertensi menempati urutan kelima di Kabupaten Cilacap dari 10 penyakit paling banyak ditemukan (Susanto, 2024). Kemunduran kondisi fisik yang dialami lansia akibat hipertensi dapat menyebabkan menurunnya sistem kekebalan tubuh, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap berbagai gangguan atau serangan infeksi dari lingkungan. Kerentanan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik secara langsung, tetapi juga turut memperburuk kualitas hidup lansia secara keseluruhan, baik dari segi kenyamanan, kemandirian, maupun kesejahteraan emosional mereka (Tresnawan et al., 2023)

Kualitas hidup lansia yaitu tingkat kepuasan dan kesejahteraan yang dirasakan oleh lansia dalam berbagai pengalaman atau kondisi yang mereka hadapi, yang dapat dipengaruhi oleh penyakit atau pengobatan. Menjaga kualitas hidup yang baik bagi lansia sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Penurunan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi sebagian disebabkan oleh gangguan dalam fungsi fisik, psikologis, dan sosial mereka (Sutria et al., 2022). Lansia dengan kualitas hidup yang baik adalah mereka yang memiliki kondisi fungsional yang baik, sehingga dapat merasakan dan menikmati masa tua dengan sejahtera. Kualitas hidup lansia sangat terkait dengan kesadaran mereka terhadap masalah kesehatan dan kebiasaan hidup yang dijalani (Ainunrahim, 2021).

Lansia akan menghadapi berbagai masalah kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Kualitas hidup lansia yang mengalami penurunan, atau berada pada tingkat

yang rendah, dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka dalam menikmati masa tua secara utuh, yang seharusnya dijalani dengan perasaan bahagia, penuh makna, serta memberikan kontribusi atau merasa berguna bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Kualitas hidup lansia di Indonesia termasuk dalam kategori rendah (Ilyas *et al.*, 2023). Lansia di Kabupaten Cilacap banyak yang tinggal bersama keluarga besar demgam kualitas hidup baik, namun tidak sedikit pula yang hidup sendiri atau mengalami keterbatasan interaksi sosial, terutama di wilayah pedesaan. Banyak lansia menderita penyakit kronis seperti hipertensi, yang dapat melemahkan kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas harian dan turut memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, sehingga menyebabkan kondisi kualitas hidup mereka menjadi kurang baik.

Kualitas hidup lansia dipengaruhi faktor-faktor dimensi seperti kesehatan fisik, hubungan sosial, lingkungan dan kesehatan psikologis (Ningsih *et al.*, 2020). Pada kualitas hidup lansia, kesehatan fisik terikat dengan integritas otak yang lebih besar. Selain itu, pada kesehatan fisik lansia mencakup dari aktivitas fisik yang dilakukan pada sehari-harinya, rasa sakit yang dialami dan rasa ketidaknyamanan yang hanya bisa dirasakan oleh lansia itu sendiri (Orry *et al.*, 2021). Aspek psikologis turut mencakup dimensi spiritual, di mana semakin tinggi tingkat spiritualitas lansia, maka kondisi psikologisnya akan semakin baik, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kualitas hidup mereka, oleh karena itu, lansia sangat membutuhkan dukungan serta pelayanan di bidang spiritual.

(Fridolin *et al.*, 2022). Masalah psikologis juga berupa perasaan kesepian pada lanjut usia (Astuti, 2022).

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor dari seseorang yang sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup individu, terutama pada orang lanjut usia. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat mengakibatkan penurunan kondisi fisik dan mental, yang berdampak buruk pada kualitas hidup mereka (Kusuma, 2024). Aktivitas fisik yang tidak terlalu berat bisa tetap bermanfaat dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental lansia. Aktivitas seperti jalan santai, berkebun, senam ringan, atau yoga merupakan pilihan yang baik untuk meningkatkan kebugaran fisik tanpa memberikan tekanan berlebih pada tubuh. Selain berkontribusi pada kebugaran fisik, aktivitas positif juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial dari kualitas hidup lansia. Dengan tetap aktif secara fisik, lansia dapat merasa lebih bersemangat, memiliki perasaan positif, dan mempertahankan koneksi sosial dengan lingkungan sekitar (Mailita *et al.*, 2024). Berdasarkan observasi awal ditemukan bahwa aktivitas fisik lansia di Kabupaten Cilacap bervariasi, namun di wilayah pedesaan lansia masih beraktivitas seperti bertani ke sawah, menanam padi, berkebun sehingga aktivitas fisik mereka termasuk kategori baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Putri *et al.*, 2024) tentang aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas hidup yang terdapat pada lansia penderita hipertensi didapatkan hasil uji statistik yaitu terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi dengan hasil p-value 0,003 mengindikasikan adanya keterkaitan hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia.

Hasil penelitian sebelumnya yang berbeda pada penelitian (Sihite, 2019) tentang perbedaan kualitas hidup lansia penderita hipertensi antara individu yang secara aktif terlibat dalam program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) dan mereka yang tingkat keterlibatannya dalam program tersebut lebih rendah didapatkan hasil pada aspek fisik menunjukkan aktivitas fisik melalui prolanis tidak mempengaruhi kualitas hidup lansia hipertensi secara signifikan.

Kebutuhan spiritual merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada kualitas hidup. Kebutuhan Spiritual merupakan kebutuhan manusia dalam menghadapi berbagai bentuk penyimpangan dan permasalahan seperti masalah sosial, budaya, kecemasan, rasa takut terhadap kematian dan proses sekarat, isolasi sosial, serta pandangan hidup atau nilai-nilai filosofis. Pemenuhan kebutuhan spiritual lansia dapat dilakukan dengan lebih banyak melibatkan diri dalam kegiatan aspek keagamaan, khususnya dalam upaya memohon maaf kepada Tuhan agar diberikan pengampunan atas dosa atau kesalahan seseorang yang terdahulu diperbuatnya (Simbolon et al., 2022). Kebutuhan spiritual merupakan aspek yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, maka semakin tinggi kebutuhan spiritual berpengaruh pula pada tingginya kualitas hidup lansia. Begitupun sebaliknya, semakin kurang kebutuhan spiritual, maka semakin rendah kualitas hidup lansia (Anggraini, 2023). Di Kabupaten Cilacap khususnya diwilayah pedesaan, tantangan dalam pemenuhan kebutuhan spiritual lansia antara lain adalah keterbatasan kegiatan keagamaan yang terorganisir bagi lansia, kurangnya pendampingan kebutuhan spiritual di tingkat pelayanan kesehatan primer,

serta rendahnya kesadaran sebagian lansia akan pentingnya spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan spiritual di masyarakat merasa tidak penting perlu mendapat perhatian sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup lansia di daerah tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Siallagan, 2023) tentang hubungan kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup lansia di desa tanjung anom tahun 2023, menjelaskan ada hubungan yang bermakna antara kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup lansia. Hasil penelitian lain oleh (Sibuea *et al.*, 2020) tentang hubungan kebutuhan spiritual terhadap tingkat kualitas hidup lansia menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup lansia.

Salah satu faktor lain yang memengaruhi lansia adalah masalah psikologis berupa tingkat kesepian. Kesepian dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang dialami secara subjektif dan berkaitan dengan persepsi tentang kurangnya hubungan sosial. Lansia yang mengalami perubahan peran, seperti pensiun, kehilangan orang tercinta, berkurangnya dukungan interpersonal, dan penurunan kesehatan, dapat menghadapi masalah yang meningkatkan stres dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan kesepian ini dapat berdampak pada kualitas hidup mereka yang menurun. Lansia yang mengalami penurunan kualitas hidup cenderung merasa stres dan depresi, malas dalam merawat diri, mengabaikan masalah kesehatan, serta tidak berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesehatan mereka (Astuti, 2022). Kesepian

merupakan masalah psikososial yang sering dialami oleh lansia dan dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Kesepian pada lansia terjadi akibat berbagai faktor, seperti kehilangan pasangan hidup, tinggal sendiri, berkurangnya interaksi sosial, serta keterbatasan mobilitas fisik akibat penyakit kronis. Di Kabupaten Cilacap, khususnya di wilayah pedesaan, banyak lansia yang mengalami keterbatasan dalam berinteraksi secara sosial karena tinggal jauh dari anak-anaknya atau hidup sendiri akibat urbanisasi dan pergeseran struktur keluarga yang mengakibatkan tingkat kesepian pada lansia yang berat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2025) tentang hubungan kesepian dengan kualitas hidup pada lansia di wilayah kerja puskesmas belimbing kota padang, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dengan kualitas hidup lansia. Penelitian sebelumnya yang dilakukan (Suswati, 2013) tentang hubungan antara kesepian dengan kualitas hidup lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Kabupaten Cilacap, menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dan kualitas hidup lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Kabupaten Cilacap.

Berdasarkan data wawancara awal yang dilakukan terhadap 8 orang lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I, tepatnya di Desa Kesugihan Kidul, diketahui bahwa seluruh responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik, seperti kegiatan bertani, membersihkan rumah, atau berjalan kaki setiap hari. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 5 dari 8 lansia menyatakan bahwa kebutuhan spiritual

tidak penting dalam hidup mereka, sedangkan 3 lainnya menganggap kebutuhan tersebut cukup penting. Ini menunjukkan adanya perbedaan dalam orientasi spiritual pada lansia hipertensi yang dapat memengaruhi cara mereka menghadapi penyakit dan menjalani kehidupan sehari-hari, selain itu diketahui pula bahwa 6 orang lansia mengalami tingkat kesepian yang berat, dan 2 lainnya berada pada tingkat kesepian sedang karena hanya hidup bersama pasangan dan perubahan sosial, serta kualitas hidup dari 5 orang sedang, 2 orang baik, dan 1 orang buruk.

Faktor-faktor dari penelitian tersebut telah banyak dibahas secara terpisah, namun masih terdapat keterbatasan kajian untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik, kebutuhan spiritual, dan tingkat kesepian dengan kualitas hidup lansia khususnya pada penderita hipertensi, yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I, Kabupaten Cilacap yang memiliki karakteristik budaya dan sosial tersendiri. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengisi celah pengetahuan tersebut dan menjadi dasar bagi intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I?
2. Apakah terdapat hubungan antara kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I?

3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, kebutuhan spiritual, dan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktifitas fisik pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I.
- b. Mengidentifikasi kebutuhan spiritual pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I.
- c. Mengidentifikasi tingkat kesepian pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I.
- d. Mengidentifikasi kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I.
- e. Mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I.
- f. Mengidentifikasi hubungan antara kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I.

- g. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Memberikan pemahaman menyeluruh tentang pentingnya menjaga kualitas hidup melalui aktivitas fisik, pemenuhan kebutuhan spiritual, dan pengelolaan tingkat kesepian. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang mendorong lansia untuk menerapkan perilaku hidup sehat, merasa lebih berdaya, dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik meskipun hidup dengan hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dan menambah kajian pustaka yang mendukung pengembangan ilmu pengetahuan dan teori-teori terkait hubungan antara aktivitas fisik, kebutuhan spiritual, dan tingkat kesepian dengan kualitas hidup.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat membantu tenaga kesehatan dalam merancang intervensi yang lebih holistik bagi lansia penderita hipertensi dengan mempertimbangkan aspek fisik, spiritual, dan psikososial.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini sebagai syarat untuk mengambil derajat sarjana keperawatan serta memberikan tambahan wawasan pengalaman terkait

penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik, kebutuhan spiritual, dan tingkat kesepian dengan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

N o	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metodologi Penelitian	Output	Perbedaan dan Persamaan
1	Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi <i>Author :</i> Mawar Eka Putri, Safra Ria Kurniati, Evan Agustiar Singkep Barat, 2024	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.	Metode penelitian adalah non eksperiment al dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan nilai <i>p-value</i> 0,003 dimana terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi dengan $p < 0.05$. Kesimpulan adanya hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi.	Perbedaan : 1. Variabel yang diteiliti hanya satu variabel dependen dan satu variabel independen 2. Perbedaan lokasi dan waktu penelitian Persamaan : 1. Variabel independen sama 2. Variabel dependen sama 3. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia
2	Korelasi kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup lansia <i>Author :</i> Pomarida Simbolon, Nagoklan Simbolon Desa Sampali Deli Serdang tahun 2022	Untuk mengetahui hubungan kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup lansia	Analitik observasion al dengan metode pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil uji <i>Chi-square</i> diperoleh nilai <i>p-value</i> 0,013 ($<0,05$) hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup lansia di Desa Sampali Deli Serdang	Perbedaan : 1. Variable yang diteiliti hanya satu variabel dependen dan satu variabel independen 2. Perbedaan lokasi dan waktu penelitian 3. Perbedaan kriteria kualitas hidup variabel dependen Persamaan : 1. Variabel independen sama 2. Tujuan untuk mengetahui kebutuhan spiritual

3	<p>Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta</p> <p><i>Author :</i> Rini Wahyu Ningsih , Sri Setyowati Kec.Bangntapan, Bantul, DIY 2020</p>	<p>Untuk mengetahui hubungan kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup lansia di Desa Sampali Deli Serdang tahun 2022</p>	<p>Metode penelitian adalah non eksperimental dengan pendekatan <i>cross sectional</i></p>	<p>hasil uji korelasi menggunakan uji kendall tau-b yaitu adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia dengan nilai signifikan <i>p-value</i> $0,000 < 0,05$ serta koefisien <i>corelation</i> sebesar 0,433</p>	<p>dengan kualitas hidup lansia</p> <p>Perbedaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variable yang diteiliti hanya satu variabel dependen dan satu variabel independen 2. Perbedaan lokasi dan waktu penelitian 3. Perbedaan kriteria kualitas hidup variabel dependen <p>Persamaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel independen sama 2. Tujuan untuk mengetahui tingkat kesepian dengan kualitas hidup lansia
---	---	---	--	---	--