

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merupakan keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah. Fenomena struktur penduduk tua bukan hanya terjadi di Indonesia tetapi di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2017 terdapat 3,6% atau 653,43 juta jiwa, sedangkan pada tahun 2018 jumlah lansia meningkat menjadi 3,7% atau 677,58 juta jiwa di seluruh dunia (WHO, 2018).

Keberhasilan pembangunan yang dicapai suatu bangsa terlihat dari peningkatan taraf hidup dan Umur Harapan Hidup (UHH). Peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk di Indonesia meningkatkan UHH di Indonesia. Pada tahun 2018, persentase lansia menurut Badan Pusat Statistik (BPS) mencapai 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta orang. Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,39 persen, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92 persen, dan lansia tua (kelompok umur 80+) sebesar 8,69 persen (BPS, 2018).

Indonesia juga termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia karena memiliki jumlah penduduk dengan usia 60 tahun keatas. Pada tahun 2018, terdapat 9,27% atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya terdapat 8,97% (sekitar 23,4 juta) lansia di Indonesia. Lima provinsi dengan lansia tertinggi di Indonesia dengan rata-rata usia 60 keatas pada 2018 komposisi lansia terbanyak berada di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta 13,97%, Jawa Tengah 12,92%, Jawa Timur 12,54%, Bali 10,96%, dan Sulawesi Utara 10,73% (Depkes, 2018). Berdasarkan angka proyeksi penduduk tahun 2018 jumlah lansia di

Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 4,49 juta jiwa atau sebesar 13,03% (BPS, 2018).

Lansia mempunyai harapan untuk mencapai tahap akhir hidupnya dengan kehidupan yang aman, tenang, damai dan mendapatkan kasih sayang dari keluarganya. Memasuki usia tua, individu mulai menarik diri dari masyarakat, sehingga memungkinkan individu untuk fokus dengan dirinya. Perubahan psikis lansia dapat menyebabkan kemunduran dalam berinteraksi sosial yang dibuktikan pada lansia yang mengalami perasaan rendah diri, bersalah atau merasa tidak berguna, akan membuat lansia tidak berminat untuk interaksi sosial (Pieter dan Lubis, 2010 dalam jurnal Setianingsih, Kassatun, Y., dan Anggraeni., R. 2019).

Lansia pada umumnya memiliki dorongan dan kemauan yang masih kuat, akan tetapi kadang realisasinya tidak dapat dilaksanakan karena kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan dan keterhambatan yang ditimbulkan akibat dari proses menua. Lansia yang mengalami keterbatasan akan membuat keinginannya tidak dapat dilaksanakan sehingga akan menimbulkan keraguan dan ketidakpercayaan diri lanjut usia (Aspiani, 2014).

Bagi beberapa orang berusia lanjut, kewajiban untuk menghadiri rapat yang menyangkut kegiatan sosial sangat sulit dilakukan karena kesehatan dan pendapatan mereka menurun setelah pensiun, mereka sering mengundurkan diri dari kegiatan sosial. Disamping itu, sebagian besar orang berusia lanjut perlu mempersiapkan dan menyesuaikan diri dengan peristiwa kehilangan pasangan (Azizah, 2011).

Berdasarkan Nurullita, D. (2017) di Amerika Serikat ditemukan bahwa sebanyak 26% orang yang berusia 60-80 tahun keatas mengalami harga diri rendah. Provinsi Nakhon Sawan Filipina menunjukkan bahwa sebanyak 19,3% lansia mengalami harga diri rendah. Sedangkan di Kendal Jawa Tengah didapatkan hasil meliputi harga diri negatif oleh pernyataan lansia yang terbuang dari keluarga. Lansia menjadi menyendiri, duduk dikamar, dan jarang mengikuti kegiatan (Setianingsih, Kassatun, Y., dan Anggraeni, R., 2019).

Prevalensi lansia terbesar berada di Kecamatan Polokarto yaitu 10.797 jiwa, sedangkan jumlah lansia yang paling sedikit pada Kecamatan Bulu yaitu 7.125 jiwa. Jumlah lansia di Kecamatan Polokarto besar karena memiliki luas wilayah 6.218 Ha (13,32%) dibandingkan dengan Kecamatan Bulu yang

memiliki jumlah lansia lebih sedikit dari Kecamatan Polokarto dengan luas wilayah 1.386 Ha (9,40%). Selain itu, lansia di Kecamatan Polokarto juga banyak yang mengalami masalah sosial salah satunya yaitu harga diri rendah seperti lansia sudah tidak tinggal serumah dengan anaknya, merasa tidak berguna, cemas dengan penyakit yang diderita menyebabkan lansia menarik diri dari lingkungan masyarakat (BPS, 2019).

Menurut Anggraeni *et al.*, (2019) kurangnya kesadaran lansia akan bahaya dan ancaman yang dapat ditimbulkan dari harga diri rendah disebabkan karena sebagian besar lansia dikecamatan Polokarto belum pernah mendapatkan sosialisasi atau penyuluhan harga diri rendah, bahkan beberapa responden tidak mengetahui sama sekali tentang cara menangani harga diri rendah. Lansia di Polokarto banyak mengalami harga diri rendah karena adanya tantangan baru akibat dari kehilangan pasangan, ketidakmampuan fisik, pensiun, memiliki pandangan negatif, dan adanya stigma negatif.

Harga diri merupakan salah satu faktor resiko terhadap masalah psikososial pada lansia, terutama pada lansia yang tidak mendapatkan dukungan ataupun perhatian dari orang-orang sekitarnya. Harga diri yang rendah merupakan masalah utama bagi lansia dan dapat dinyatakan dalam tingkat kecemasan sedang dan berat. Hilangnya harga diri timbul akibat kehilangan simbol-simbol *self esteem* yang mempengaruhi cara memandang dan menjalani kehidupan. Pada lansia simbol-simbol *self esteem* yang hilang seperti status sosial, kekuasaan, peran dalam kehidupan, pekerjaan dan nilai-nilai yang dianut mengakibatkan lansia merasa tidak berguna, tidak berdaya, putus asa, kekecewaan, rasa sesal, bersalah dan mudah jatuh dalam depresi. Jika harga diri rendah tidak ditangani, maka akan mengakibatkan lansia beresiko mengalami depresi sehingga akan menarik diri dan kemudian akan berlanjut ke perilaku kekerasan dan resiko bunuh diri (Aspiani, 2014).

Apabila keraguan yang serius dan terus menerus tentang diri sendiri serta rasa ketidakmampuan menguasai pikiran dan perasaan, maka lansia akan merasa rendah diri dengan bersikap amat negatif terhadap diri, tidak menyukai diri dan pesimis terhadap segala kemungkinan yang akan terjadi termasuk kehidupan di masa depan (Azizah,2011).

Salah satu metode yang dapat membantu lansia untuk menyelesaikan harga diri dengan dilakukan terapi *life review*. Terapi *life review* merupakan

bentuk terapi *non-farmakologis* yang di lakukan pada lansia. Terapi yang diterapkan pada lansia ini adalah terapi kenangan. Terapi ini berbentuk obrolan mengenai bagaimana kehidupan lansia di masa lalu. Terapi ini tampak tidak se-eksklusif terapi lain karena tidak terlalu menghabiskan waktu yang lama atau tingkat pelatihan yang tinggi. Mengingat kembali kehidupan yang lalu, gejala yang dialami akan berangsur menghilang dan perasaan damai serta nyaman yang mendalam akan muncul dan masalah- masalah yang dihadapi pada kehidupan akan teratasi dengan metode ini (Aspiani, 2014).

Penelitian Narullita. (2018) menunjukkan hasil bahwa dengan melakukan *life review therapy* secara rutin maka terjadi penurunan harga diri rendah dengan nilai rata-rata sebelum terapi sebesar 17,9 menjadi 10,2 setelah diberikan *life review therapy*. Selain itu, suatu penelitian menunjukkan hasil bahwa terapi *life review* dapat mengurangi depresi pada lansia dengan nilai rata-rata skor depresi sebelum diberikan terapi *life review* sebesar 11,00 menurun menjadi 10,00 setelah diberikan terapi *life review* (Aswanira, N., Rumentalia., dan Vausta., 2015).

Terapi *life review* mengaktifkan ingatan jangka panjang dimana akan terjadi mekanisme *recall* tentang kejadian pada kehidupan masa lalu hingga sekarang dengan menggunakan SOP yang baik dapat mengurangi depresi pada lansia dan meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan individu (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011). *Life review therapy* yang bermanfaat untuk mengurangi harga diri rendah terdapat berbagai media yang bisa digunakan untuk membantu mempermudah menyampaikan informasi kepada lansia dalam mengurangi harga diri rendah, salah satunya yaitu media poster (yang dibuat jelas dengan gambar dan sedikit kata-kata yang mudah untuk dipahami).

Media yang akan digunakan yaitu media *booklet* yang sangat membantu untuk promosi kesehatan. Hasil penelitian Agustanti D., dan Halim A., (2016) bahwa media *booklet* berpengaruh dalam meningkatkan persepsi dan sikap keluarga untuk mendukung lansia memanfaatkan posyandu lansia dan penelitian Mustafa A., Kholidah D., dan Hidayah (2019) menyatakan bahwa dengan menggunakan media *booklet* mampu meningkatkan pengetahuan bagi lansia. Media *booklet* tentang *life review therapy* sebagai upaya penanganan harga diri rendah pada lansia yang akan dibuat belum pernah dibuat orang lain dan belum pernah dipublikasikan oleh orang lain.

Luaran target yang ingin dicapai yaitu Pertama memberikan pengetahuan berupa penyuluhan tentang kesehatan. Kedua, pemeriksaan kesehatan secara rutin dan riwayat kesehatannya. Ketiga, tata cara terapi *life review* gratis. *Booklet* ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya adalah bagi lansia dengan adanya *booklet* metode *life review therapy* bisa sebagai salah satu strategi bagi lansia untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial karena harga diri berpengaruh besar terhadap kualitas dan kebahagiaan hidup seseorang yang akan merasa tenang, mantap, optimis, mampu mengendalikan situasi dirinya, lebih mampu mengatasi masalah-masalah dan kesulitan hidup lalu lansia akan memandang dirinya sebagai seseorang yang berarti dan bermanfaat, kemudian *booklet* metode *life review therapy* untuk mengurangi harga diri rendah ini juga bermanfaat bagi kader posyandu maupun petugas kesehatan puskesmas dapat digunakan sebagai informasi tambahan serta masukkan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan dan petugas bagian lansia (bidan maupun perawat), *booklet* metode *life review therapy* sebagai upaya peningkatan harga diri rendah ini bisa ditempel dimana saja dan bisa dilihat kapan saja. Selain itu *booklet* ini bermanfaat bagi masyarakat umum untuk diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bahwa *life review therapy* merupakan salah satu upaya penurunan harga diri rendah pada lansia.