

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lanjut usia adalah tahap kehidupan yang dimulai pada usia 60 tahun ke atas, di mana seseorang mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial akibat proses penuaan. Pada fase ini, lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, serta menghadapi tantangan dalam dukungan keluarga, akses terhadap layanan kesehatan, serta lingkungan sosial yang inklusif sangat berperan dalam menjaga kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, lanjut usia bukan hanya tentang bertambahnya umur, tetapi juga bagaimana seseorang dapat menjalani masa tua dengan sehat, sejahtera, dan bermartabat.

Tahap kehidupan lanjut usia yang ditandai dengan menurunnya fungsi fisiologis dan psikologis akibat proses penuaan, yang umumnya dimulai pada usia 60 tahun ke atas. Secara medis, lansia mengalami perubahan seperti berkurangnya massa otot, kepadatan tulang, serta penurunan daya ingat dan kecepatan kognitif, yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, osteoporosis, dan demensia. Dari aspek sosial, lansia sering menghadapi tantangan seperti menurunnya kemandirian, kesepian, serta ketergantungan pada keluarga atau layanan perawatan.

Fenomena masalah penuaan penduduk di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, membawa berbagai tantangan bagi individu lanjut usia, terutama mereka yang telah memasuki masa pensiun. Salah satu kasus tragis yang pernah terjadi sekitar delapan tahun yang lalu adalah bunuh diri seorang

lanjut usia akibat kesepian dan tidak adanya dukungan sosial yang memadai. Kasus ini menjadi pengingat bahwa masa tua tidak selalu identik dengan ketenangan, namun bisa menjadi masa yang penuh kerentanan jika tidak dibarengi dengan kesiapan diri yang kuat. Mengingat terus bertambahnya jumlah lansia di Indonesia dan banyaknya kasus yang menyertainya, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesiapan diri lanjut usia pensiunan dalam menghadapi masa yang akan datang di Kelurahan Merdeka, Kecamatan Sumur Bandung, Kota Bandung.

Dampak fenomena masalah tersebut Kurangnya kesiapan diri dalam menghadapi masa lanjut usia bagi para pensiunan di Kelurahan Merdeka, Kecamatan Sumur Bandung, dapat menimbulkan berbagai dampak yang mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Dari segi fisik, lansia yang tidak memiliki perencanaan hidup setelah pensiun cenderung mengalami penurunan kesehatan lebih cepat.

Sisi mental dan emosional, lansia yang tidak siap menghadapi pensiun sering mengalami kebingungan, kecemasan, serta kehilangan arah akibat perubahan drastis dalam rutinitas mereka. Berhentinya aktivitas pekerjaan dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif. Secara emosional, banyak lansia merasa kehilangan identitas dan tujuan hidup, yang menyebabkan stres dan depresi, terutama jika mereka mengalami isolasi sosial dan kurangnya dukungan keluarga. Untuk mengatasi dampak ini, diperlukan persiapan matang sebelum memasuki masa pensiun, seperti menjaga pola hidup sehat, tetap aktif secara

mental, serta membangun hubungan sosial yang kuat guna menjaga keseimbangan emosional.

Menurut data yang tersedia, jumlah lansia di Jalan Tongkeng Kelurahan Merdeka terus mengalami perkembangan. Berdasarkan hasil penelitian, jumlah lansia di wilayah ini mencapai 115 orang lanjut usia dan 42 orang lanjut usia pensiunan. Angka ini mencerminkan populasi lanjut usia yang cukup signifikan dan membutuhkan perhatian khusus dalam aspek fisik, emosional, dan mental.

Menurut sisi pelayanan kesehatan, Kota Bandung telah memberikan perhatian khusus terhadap lansia. Pada tahun 2022, sebanyak 243.661 lansia telah mendapatkan layanan kesehatan, atau sekitar 90,41% dari target yang ditetapkan. Peningkatan layanan ini menunjukkan adanya upaya yang serius dalam menjaga kesehatan masyarakat lansia, termasuk di Kelurahan Merdeka.

Pemilihan lokasi ini adalah karena Jalan Tongkeng Kelurahan Merdeka terletak di pusat Kota Bandung, di mana perubahan sosial dan ekonomi terjadi dengan cepat. Lansia di daerah ini kemungkinan besar mengalami dinamika kehidupan perkotaan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka, seperti keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, perubahan pola interaksi sosial, serta potensi kesenjangan ekonomi. Selain itu, keberagaman latar belakang sosial dan ekonomi masyarakat di wilayah ini memberikan gambaran yang lebih luas mengenai kesiapan diri lansia dalam menghadapi masa depan.

Secara spesifik, Kelurahan Merdeka memiliki keunggulan sebagai lokasi penelitian karena merupakan bagian dari kawasan perkotaan yang padat penduduk dan memiliki akses terhadap berbagai fasilitas umum seperti layanan

kesehatan, tempat ibadah, serta komunitas sosial. Kehidupan lansia di lingkungan ini dipengaruhi oleh interaksi dengan keluarga, tetangga, dan komunitas, sehingga memungkinkan penelitian untuk mengamati bagaimana dukungan sosial berperan dalam kesiapan lansia menghadapi masa yang akan datang. Selain itu, di wilayah ini terdapat berbagai program atau kegiatan komunitas yang melibatkan lansia, yang dapat menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan kesiapan diri mereka.

Semua lanjut usia mempunyai keinginan untuk mendapatkan kehidupan yang sejahtera pada hari tuanya bersama anak dan keluarga didalam rumah sendiri. Segala bentuk perhatian dan peran aktif keluarga ataupun masyarakat dapat memberikan pengaruh dalam menjaga kesehatan psikis dan fisik lanjut usia. Pada realitasnya tidak semua lanjut usia memperoleh hal tersebut karena berbagai macam faktor, termasuk kemiskinan, tidak memiliki keturunan atau keluarga yang dapat merawat mereka, dan keluarga yang tidak mampu untuk memberikan perawatan bagi lanjut usia, sehingga akibatnya banyak lanjut usia yang tidak terurus (Yusuf, Kurnia & Noerviana, 2018).

Kesiapan diri pada lanjut usia pun meliputi kemampuan menerima perubahan yang terjadi, mengelola stres, dan beradaptasi dengan kondisi yang baru. Keseimbangan diri ini menjadi sangat penting karena dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, serta kemampuan lansia untuk tetap mandiri dan berfungsi secara optimal. Selain itu, dukungan keluarga, komunitas, dan lingkungan juga berperan besar dalam membentuk kesiapan lanjut usia untuk menghadapi masa tua.

Secara lebih spesifik, penelitian tentang kesiapan diri lanjut usia perlu memperhatikan aspek-aspek seperti fisik, emosional, dan mental. Persiapan Psikologis lanjut usia perlu mengembangkan kemampuan untuk menghadapi perubahan emosional dan psikologis, seperti menghadapi rasa kesepian, kecemasan, atau kehilangan. Kesiapan Sosial lanjut usia perlu mempersiapkan diri untuk tetap menjalin hubungan sosial, terlibat dalam aktivitas komunitas, serta membangun dukungan sosial yang kuat.

Masa yang akan datang bagi lanjut usia tidak hanya bergantung pada kondisi fisik, tetapi juga pada aspek emosional, dan aspek mental. Lanjut usia sering kali merasa cemas akan kemampuan mereka untuk tetap mandiri, terutama dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Ketergantungan pada orang lain sering kali menjadi tantangan emosional bagi lanjut usia, terutama bagi mereka yang sebelumnya terbiasa mandiri. Selain itu, peran dukungan keluarga dan masyarakat juga sangat memengaruhi bagaimana lanjut usia mempersiapkan diri untuk menjalani masa depan.

Selain itu, persiapan finansial juga menjadi isu penting dalam kehidupan lanjut usia. Banyak lanjut usia menghadapi ketidakpastian finansial akibat kurangnya perencanaan sejak masa produktif. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar dapat memperburuk kualitas hidup dan meningkatkan stres di usia tua. Oleh karena itu, penting bagi lanjut usia untuk memiliki sumber daya finansial yang cukup agar dapat menjalani masa depan dengan lebih tenang dan sejahtera.

Di sisi lain, adanya komunitas lanjut usia dapat memiliki peran strategis dalam membantu lanjut usia mempersiapkan diri menghadapi masa depan. Kesiapan diri lanjut usia menjadi aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup mereka selama berada di usia lanjut. Kesiapan diri ini mencakup kemampuan untuk menerima kondisi saat ini, mengelola perubahan, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Dengan adanya kegiatan pembinaan di Jalan Tongkeng Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung, seperti pelatihan keterampilan sederhana dan kegiatan sosial, lanjut usia dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memiliki harapan untuk menjalani kehidupan di masa mendatang dengan lebih positif.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang memiliki tujuan utama untuk memperoleh bahan perbandingan, arahan, serta cerminan dalam penelitian yang akan dilakukan, sehingga dapat menghindari kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Terdapat beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan. Penelitian pertama dilakukan oleh Kharisma Nur Fadhilah (2019) dengan judul "Kesiapan Peningkatan Integritas Diri Lanjut Usia di Dusun Curah Desa Sokorini Kabupaten Magelang." Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan asuhan keperawatan yang mencakup observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi umum lanjut usia, wawancara bertujuan menggali informasi lebih mendalam, sedangkan studi dokumentasi mengumpulkan data dari catatan serta riwayat kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asuhan keperawatan dapat meningkatkan integritas diri lansia, membantu mereka memahami aspek positif

yang dimiliki, melaksanakan tugas sebagai lanjut usia, serta menyusun rencana masa depan yang lebih baik. Evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa tindakan keperawatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan integritas diri lanjut usia.

Penelitian kedua dilakukan oleh Sasqia Pivin Aulia dan Suhaimi (2020) dengan judul "Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesiapan Diri Menghadapi Kematian Pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru." Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif kuantitatif, melibatkan 42 responden yang diperoleh melalui dokumentasi dan angket skala Likert. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan agama terhadap kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik bimbingan agama yang diberikan, semakin tinggi pula kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. Hal ini menegaskan bahwa bimbingan agama memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual lansia, membantu mereka dalam menyesuaikan diri dengan tugas perkembangan, serta mengurangi ketakutan akan kematian.

Selanjutnya, penelitian ketiga dilakukan oleh Diana Ariswanti Triningtyas (2018) dengan judul "Upaya Lanjut Usia Dalam Membangun Kemandirian Hidup dan Penerimaan Diri Terhadap Kesiapan Memasuki Masa Tua di Kabupaten Ngawi." Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, serta dokumentasi, dengan

instrumen penelitian berupa kuesioner. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana lanjut usia membangun kemandirian hidup serta penerimaan diri dalam menghadapi masa tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi lansia terhadap penuaan beragam; sebagian menganggapnya sebagai hal yang wajar, sementara sebagian lainnya merasa kurang siap, yang berpotensi menimbulkan masalah psikologis. Penelitian ini menekankan pentingnya persiapan dalam menghadapi masa tua, di mana kesiapan individu sangat dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial keluarga.

Berdasarkan ketiga penelitian terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa setiap penelitian yang dilakukan terdapat perbedaan di setiap penelitian baik itu dari metode yang dipilih, isu masalah yang diteliti, dan lokasi penelitian. Perbedaan-perbedaan tersebut menjadi daya tarik tersendiri bagi peneliti untuk melakukan penelitian di lokasi yang telah peneliti pilih.

Ketertarikan penulis dalam penelitian ini berangkat dari perhatian terhadap dinamika kehidupan lanjut usia pensiunan yang sering kali menghadapi perubahan besar setelah memasuki masa tidak produktif. Masa pensiun tidak hanya berarti berhenti bekerja, tetapi juga menandai fase baru yang penuh tantangan dalam aspek fisik, mental, dan emosi. Penurunan kondisi fisik, munculnya perasaan kehilangan peran sosial, serta ketidakpastian terhadap masa depan sering kali menjadi tekanan tersendiri bagi lansia. Penulis melihat bahwa kesiapan diri menjadi faktor penting yang dapat menentukan bagaimana lansia menjalani masa tuanya secara lebih positif dan bermakna.

Maka dari itu, dalam tahap penelitian ini ada pula motivasi dan harapan yang saya buat. Motivasi saya selaku peneliti yaitu selain keingintahuan, penelitian kualitatif yang dilakukan dapat lebih memahami pola penelitian dengan cara yang deskriptif juga informatif. Dan dapat memberi kebermanfaatan kepada masyarakat serta untuk pengalaman diri sendiri.

Harapan dalam Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan penelitian secara kualitatif. Dapat memahami sebuah fenomena yang dapat digunakan nantinya untuk perbandingan, dan tambahan informasi dari kesiapan diri pada lanjut usia pensiunan di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan rumusan masalah penelitian ini adalah: “Bagaimana Kesiapan Diri Lanjut Usia Pensiunan Menghadapi Masa Yang Akan Datang di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung Kota Bandung?”. dengan sub – sub pertanyaan rumusan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana karakteristik lanjut usia pensiunan di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung?
2. Bagaimana kondisi fisik lanjut usia pensiunan dalam menghadapi masa yang akan datang di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung?
3. Bagaimana kesiapan mental lanjut usia pensiunan menghadapi masa yang akan datang di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung?

4. Bagaimana kesiapan emosional lanjut usia pensiunan dalam menghadapi masa yang akan datang di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran tentang “Kesiapan Diri Lanjut Usia Pensiunan Menghadapi Masa Yang Akan Datang di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung” dengan sub-sub tujuan ialah untuk memperoleh gambaran secara mendalam tentang

1. Mengetahui bagaimana karakteristik lanjut usia pensiunan di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung
2. Mengetahui kondisi fisik lanjut usia pensiunan dalam menghadapi kesiapan diri masa yang akan datang di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung
3. Mengetahui kesiapan mental lanjut usia pensiunan dalam menghadapi kesiapan diri masa yang akan datang di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung
4. Mengetahui strategi yang digunakan lanjut usia pensiunan dalam kesiapan emosi untuk kesiapan diri lanjut usia menghadapi masa yang akan datang di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini merupakan pengembangan dan kontribusi keilmuan pekerja sosial dalam praktik pekerjaan sosial dengan lanjut usia, serta menjadi bahan rekomendasi bagi pihak komunitas lanjut usia yang ada di Kota Bandung dan acuan bagi peneliti berikutnya dalam penelitian mengenai kesiapan diri lanjut usia.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kesiapan diri lanjut usia dalam menghadapi masa yang akan datang. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan manfaat bagi penulis dalam memahami dan mempelajari lebih mendalam terkait dengan kesiapan diri lanjut usia dalam menghadapi masa yang akan datang, serta memberikan sumbangan pemikiran untuk memberikan layanan terkait lanjut usia dalam menghadapi masa yang akan datang di Kelurahan Merdeka Kecamatan Sumur Bandung.

### 1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika yang digunakan dalam penulisan proposal penelitian ini adalah:

- BAB I PENDAHULUAN**, memuat latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat, dan sistematika penulisan
- BAB II KAJIAN KONSEPTUAL**, yang memuat tentang konsep yang mendasari penelitian dan kerangka pikir penelitian.
- BAB III METODE PENELITIAN**, memuat tentang desain penelitian, penjelasan istilah, latar penelitian, sumber data dan cara menentukan sumber data, teknik pengumpulan data, pemeriksaan keabsahan data, teknik analisis data, serta jadwal dan langkah – langkah penelitian.
- BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**, memuat tentang gambaran umum lokasi penelitian, hasil penelitian, pembahasan yang berisikan analisis masalah, analisis kebutuhan, dan identifikasi sistem sumber

**BAB V USULAN PROGRAM**, memuat tentang dasar pemikiran, nama program, tujuan, sasaran, sistem partisipan dan pengorganisasian program, metode dan teknik, langkah – langkah pelaksanaan program, rencana anggaran biaya, analisis kelayakan dan indikator keberhasilan

**BAB VI PENUTUP**, memuat tentang kesimpulan hasil penelitian yang dilakukan dan saran yang ditujukan untuk memecahkan masalah terkait program penelitian ini

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**