BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang berada pada tahap akhir dari rentang kehidupan manusia, ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh baik fisik, mental dan social. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Prosses atau proses penuaan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) serta perbaikan social dan ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan juga harapan hidup, sehingga populasi lansia juga meningkat. (Candrawati & Sukraandini, 2022)

Menurut WHO tahun 2022, Didunia di perkirakan sekitar dua miliyar penduduk lanjut usia yang berusia di atas 60 tahun pada tahun 2050. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, Di Indonesia jumlah lansia saat ini sekitar 27,1 juta orang dan di perkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia meningkat menjadi 33,7 juta jiwa. Berdasarkan badan pusat Stasti stik Gorontalo pada tahun 2021 jumlah populasi lansia di Provinsi Gorontalo pada usia 60-64 tahun sebanyak (41 226,00) jiwa, usia 65-69 tahun sebanyak (29 184,00) jiwa, usia 70-75 (19 209,00) jiwa, usia 75 tahun ke atas (18 686,00) jiwa. Disetiap tahunnya lansia menunjukkan angka statistic yang meningkat. Akibat dari peningkatan ini dapat membawa dampak positif dan negative. Dampak positif apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat aktif dan produktif sedangkan dampak negative merupakan masalah yang sering muncul pada lansia yaiti masalah fisik dan masalah mental. (Rindayati et al., 2020)

Data dari kementrian Kesehatan republik Indonesia (2020) jumlah lansia sebanyak 26,82 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 33,69 juta jiwa (Kemeskes, 2020). Menurut badan pusat statistic terdapat 6 provinsi yang telah memasuki fase struktur penduduk tua yakni presentase penduduk lansianya telah berada diatas 10%. Ke enam Provinsi tersebut adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (14,71%), Jawa Tengah (13,81%), Jawa Timur (13,38%), Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%) dan Sumatera Barat (10,07%). Sementara Gorontalo sendiri dengan presentase jumlah penduduk lansia sebesar 7,98%.

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, pada tahun 2023 total lansia di provinsi Gorontalo mencapai 8,84% (103,31 ribu orang) pada tahun 2020. Dan sementara proporsi penduduk lansia diproyeksikan menjadi 14,01% (191,89 ribu orang) pada tahun 2035 nantinya. Perkiraan jumlah populasi lansia yang semakin meningkat mengakibatkan banyak lansia yang tidak dapat meningkatkan hidup dimasa tua dikarenakan masalah Kesehatan, permasalahan yangs erring terjadi pada lansia adalah masalah fisik dan masalah mental, masalah fisik yang sering terjadi pada lansia di akibatkan oleh penyakit kronis. (Dinkes Prov Gorontalo, 2023)

Penyakit kronis merupakan penyakit dengan ciri brsifat menetap, yang menyebabkan ketidakmampuan pada penderitanya, dan untuk menyembuhkan penderita perlu melakukan perawatan dalam periode waktu yang lama. Lansia dengan penyakit kronis di Indonesia memiliki jumlah yang cukup tinggi. Sebanyak 28,53% lansia berusia 60-69 tahun memiliki keluhan Kesehatan yang berkaitan dengan penyakit kronis. Persentase ini terus meningkat pada kelompok usia yang lebih tua.(Bestari & Wati, 2021). Adapun jenis penyakit kronis diantaranya penyakit jantung, stroke, kanker, gangguan pernapasan kronis, diabetes, gangguan penglihatan dan kebutaan, gangguan pendengaran dan ketulian, gangguan oral dan genetis lainnya, serta penyakit infeksi seperti HIV/AIDS, tuberculosis, dan malaria.(Khoeriyah, 2022).

Semakin banyak penyakit kronis yang dimiliki maka semakin banyak pula keterbatasan yang ditimbulkan. Hal ini didukung oleh penelitian Ralph, Mielenz, Parton, Flatley & Thorpe (2013) yang menyatakan bahwa persentase keterbatasan dalam aktivitas dasar sehari-hari meningkat seiring dengan jumlah kondisi kronis yang dimiliki. Dengan beban yang semakin berat, perasaan khawatir dankecemasan dalam menjalani kehidupan dengan kondisi tersebut semakin meningkat.(Bestari & Wati, 2021).

Kecemasan adalah salah satu bentuk emosi seseorang yang muncul ketika seseorang merasa terancam oleh sesuatu yang biasanya dengan objek ancamannya itu tidak begitu jelas (Aprilyani et al., 2023). Ansietas merupakan kondisi hati yang tidak tentram atau rasa ketkhawatiran yang tidak jelas atau menyebar yang dikaitkan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya, serta objek yang menjadi penyebab ansietas tidak spesifik, ansietas ini berdampak pada kehidupan seseorang baik secara negatif maupun positif (Deswita & Nursiam, 2023). Kecemasan merupakan emosi yang ditandai dengan keadaan

gejolak yang kurang menyenangkan yang sering disertai perilaku gugup karena merasa takut akibat adanya kejadian yang diantisipasi di masa depan. Orang yang mengalami kecemasan sering menarik diri dari situasi yang dapat menimbulkan kecemasan di masa lalu (Ekawarna, 2018). Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi kecemasan adalah terapi Asertif.

Latihan Asertif merupakan tindakan yang bertanggung jawab, dimana individu akan mempertahankan pendapatnya yang benar dan sanggup untuk membuat pilihan yang pantas, dikeluarka dalam bentuk perilaku yang asertif. Perilaku asertif adalah ungkapan perasaan, pendapat, kebutuhan secara jujur, wajar dan terbuka pada diri sendiri maupun orang lain, bersikap tegas, mampu mengambil keputusan pada situasi sulit serta saling mengahargai antar pribadi.(Kadji, 2020).

Menurut Lazarus,1973 dalam mavrodie dan Peneva (2013), Latihan asertif ini membuat seseorang memiliki kemampuan untuk berbicara secara langsung dalam mengutarakan keinginan dan kebutuhan, mengatakan tidak, mengungkapkan perasaan negative dan positif, mampu mempertahankan kontak untuk memulai, menjaga dan mengakhiri sebuah percakapan dngan baik. Teknik asertif juga dikenal sebagai istilah latihan asertif (assertive training) yang merupakan teknik yang digunakan untuk melatih keberanian individu dalam mengekspresikan perilaku– perilaku yang diharapkan, sehingga dapat melatih ketegasan yang merupakan kegiatan yang dilakukan untuk membantu individu–individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individuindividu diharapkan mampu mengatasi ketidakmampuannya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak menunjukkan reaksi-reaksi terbuka itu.(Azmi & Nurjannah, 2022)

Latihan asertif bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengekspresikan kebutuhan dan perasaan mereka dengan cara yang sehat dan efektif. Hal ini sangat penting dalam pengelolaan penyakit kronis, di mana komunikasi yang baik dengan petugas kesehatan dan keluarga dapat berkontribusi pada pengelolaan penyakit yang lebih baik. Selain itu, dengan kemampuan asertif yang baik, lansia dapat lebih aktif dalam mengambil keputusan terkait perawatan

diri mereka, merasa lebih dihargai, serta mampu membangun hubungan sosial yang lebih positif.(Satrio, 2021).

Latihan asertif di beberapa wilayah puskesmas yang berada di Provinsi Gorontalo masih terbilang baru atau kurang dikenal sebagai intervensi dalam menangani kondisi psikososial lansia. Kurangnya pemahaman dan pengetahuan lansia atau keluarga tentang Latihan asertif dan bagaimana manfaatnya dalam meningkatkan kemampuan komunikasi, mengelola emosi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Minimnya program terapi khusus seperti Latihan asertif untuk lansia, dimana pelayanan Kesehatan di daerah Provinsi Gorontalo lebih sering fokus pada pengelolaan fisik penyakit kronis daripada pendekatan psikososial seperti Latihan asertif serta keterbatasan tenaga ahli yang memahami cara pemberian intervensi psikologis atau terapi asertif pada lansia.

Dalam konteks ini, kemampuan asertif yakni kemampuan seseorang untuk menyatakan kebutuhan, hak, dan keinginan mereka secara jujur dan langsung tanpa mengganggu hak orang lain—memiliki peranan penting. Lansia yang hidup dengan penyakit kronis sering kali mengalami perasaan ketidakberdayaan, rendah diri, dan sulit mengomunikasikan kebutuhan mereka kepada orang lain, termasuk keluarga dan petugas kesehatan. Ketidakmampuan ini dapat mengakibatkan perawatan yang kurang optimal serta meningkatkan risiko depresi dan kecemasan.(Satrio, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan asertif dapat menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis. Lansia yang memiliki penyakit kronis dilatih untuk menjadi lebih asertif cenderung lebih mampu mengatasi stres, memiliki kontrol yang lebih baik terhadap emosi, serta mampu membangun rasa percaya diri yang lebih kuat. Latihan ini mencakup berbagai teknik, seperti role - playing, modeling, dan pelatihan keterampilan komunikasi yang berfokus pada penguatan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

Dengan demikian, pelaksanaan latihan asertif pada lansia dengan penyakit kronis untuk menurunkan dapat menjadi bagian penting dalam program rehabilitasi dan dukungan psikososial, yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, S. R., & Arifin, 2020) dengan judul Pengaruh Pelatihan Asertivitas terhadap Tingkat Stres pada Lansia dengan Penyakit Kronis. Dimana pelatihan ini dapat membantu lansia untuk lebih percaya

diri dalam menyampaikan pendapat dan perasaan mereka kepada anggota keluarga, pengasuh, dan tenaga Kesehatan. mereka lebih mampu berkomunikasi mengenai kebutuhan Kesehatan, sehingga mendapatkan perawatan yang lebih tepat dan dukungan yang lebih baik.

Memasuki fase lanjut usia, banyak yang harus kita persiapkan baik secara dhohir maupun batin. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Yasin [36] ayat: 68.

يَعْقِلُوْنَ اَفَلَا الْخَلْقِۗ فِى نُنَكِّسْهُ نُعَمِّرْهُ وَمَنْ

Artinya: “Dan barang siapa yang kami panjangkan umurnya niscaya kami kembalikan dia kepada kejadiannya, maka apakah meraka tidak memikirkannya”

Maksud dari ayat diatas adalah bahwa siapa yang dipanjangkan umur sampai lanjut usia akan dikembalikan menjadi lemah seperti keadaan semula. Keadaan ini ditandai Ketika badan mulai menjadi lemah pada usia lanjut dan hal ini merupakan peringatan dari Allah SWT bahwa kehidupan didunia akan segera berakhir, barang siapa yang mau memasuki fase tersebut maka hendaklah mempersiapkan diri untuk menghadapi datangnya saat perpisahan dengan dunia. Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Puskesmas Limboto, pada tanggal 5 September 2024, dari 5 lansia mengalami penyakit kronis, dimana 2 (dua) lansia mengalami kelumpuhan pada tangan dan kaki bagian paha kiri, 2 (dua) lansia lainnya merasakan jantung berdebar-debar, cepat lelah dan nyeri dada, dan 1 (satu) lansia mengalami nyeri dan bengkak pada persendian.

Dimana responden mengatakan bahwa kesulitan dalam memperoleh informasi mengenai penyakit yang di derita serta rasa ketidakmampuan atau rasa takut untuk mengekspresikan kebutuhan fisik secara tegas, dan khawatir akan merepotkan orang lain karena adanya penyakit tersebut.

Fenomena ini menunjukkan bahwa pemberian Latihan asertif memiliki potensi besar untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis, meskipun penerapannya masih menghadapi banyak tantangan termasuk kurangnya pengetahuan, keterbatasan fasilitas, dan hambatan budaya. Upaya pemberian terapi ini diharapkan dapat menurunkan kecemasan pada lansia serta dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi, percaya diri, dan keterampilan dalam mengelola stress pada masa tua.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dan hasil wawancara pada lansia maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Terapi Latihan Asertif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Dengan Penyakit Kronis Di Wilayah Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat di identifikasikan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Tingginya prevelensi jumlah lansia yang memiliki penyakit kronis di Wilayah Puskesmas Limboto
2. Kurangnya pemberian Latihan asertif oleh keluarga pada lansia dengan penyakit kronis
3. Kurangnya keterampilan Latihan asertif pada lansia dengan penyakit kronis

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian terapi Latihan asertif terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis di Wilayah Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian terapi Latihan asertif pada lansia dengan penyakit kronis di Wilayah Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi penyakit kronis sebelum pemberian terapi Latihan asertif terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis di Wilayah Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo
2. Untuk mengidentifikasi penyakit kronis pada lansia di Wilayah Puskesmas limboto Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo
3. Untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi Latihan asertif terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis di wilayah Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan dapat dijadikan sumber acuan bagi peneliti selanjutnya berkaitan dengan pengaruh pemberian terapi Latihan asertif terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Dapat menambah, memperluas wawasan dan memberikan pengalaman langsung bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian selanjutnya terkait pemberian terapi Latihan asertif terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis

2. Bagi Penderita Dan Keluarga

   Memberi masukan kepada penderita dan keluarga tentang pentingnya pengetahuan mengenai penyakit kronis yang sering terjadi pada lansia sehingga penderita mampu menjalani pengobatan secara maksimal

3. Bagi Puskesmas

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada Puskesmas terkait Latihan-latihan yang dapat diberikan pada lansia yang menderita penyakit kronis.