

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kesepian

1. Definisi kesepian

Kesepian suatu gangguan psikologis yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia. Kesepian merupakan perasaan ketidaksesuaian antara perasaan, pengalaman dan harapan dalam berhubungan dengan individu lain (Fahira et al., 2021). Kesepian merupakan hal yang membuat ketidaknyamanan pada perasaan seseorang karena hubungan seseorang dengan orang lain dapat terhambat. kesepian merupakan salah satu kondisi yang mengakibatkan psikologis manusia terganggu karena dalam kesepian terdapat rasa tidak berharga dan kehampaan yang mendalam sehingga menjadi sebuah ancaman dalam kehidupan seseorang (Manungkalit & Sari, 2023).

2. Penyebab kesepian

Faktor penyebab kesepian adalah suatu yang dapat menyebabkan kesepian. Berikut faktor penyebab kesepian yaitu menjadi kaum minoritas, tidak adanya perhatian, terisolasi dari lingkungan social, tidak adanya tempat untuk berbagi perasaan, hidup sendiri (Zakaria, 2022).

a. Menjadi kaum minoritas

Menjadi kaum minoritas merupakan penyebab kesepian dikarenakan kurangnya populasi disekitar individu yang mengakibatkan kurangnya interaksi sosial antar individu sehingga terjadi kesepian.

b. Tidak adanya perhatian

Individu yang tidak mendapatkan perhatian dari sekitar juga akan merasakan kehampaan yang mengakibatkan kesepian.

c. Terisolasi dari lingkungan sosial

Gunjingan dan olokan dari sekitar menyebabkan seseorang merasa terisolasi dari lingkungannya mereka sehingga tidak ada satupun yang berinteraksi sehingga kesepian sering melanda individu yang mengalami isolasi sosial

d. Tidak adanya tempat untuk berbagi perasaan

Manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan. Manusia sangat butuh sandaran dan penyemangat hidup sesama manusia untuk mencurahkan isi hati mereka.

e. Hidup sendiri

Hidup sendiri tidak ada teman juga memicu kesepian

Penyebab kesepian lain adalah perbedaan gender, laki-laki lebih mahir untuk mengontrol perasaan dan ungkapan kesepian dibanding wanita yang biasanya lebih mengedepankan emosi dan perasaannya terlebih dahulu dibandingkan akal mereka (IKA & AMRI, 2018). Dapat disimpulkan bahwa kesepian banyak dialami oleh wanita dan individu yang mengalami masalah sosial.

3. Dampak kesepian

Banyak dampak yang disebabkan oleh kesepian diantaranya yaitu ansietas, isolasi social, dan gangguan fisik (Satria & Wibowo, 2022).

a. Ansietas

Ansietas adalah gangguan psikologis berupa perasaan yang tidak nyaman dan ketakutan pada hal yang tidak jelas dan belum tentu terjadi dan ditandai dengan kegelisahan, keringat dingin, kantung berdebar konsentrasi menurun, mudah lelah dan penurunan kualitas tidur (Mulyani, 2023). Hal ini terjadi jika kesepian dialami semakin lama.

b. Isolasi sosial

Isolasi sosial adalah gangguan yang ditandai dengan mengurung diri di suatu tempat, tidak mau berinteraksi dengan orang lain sehingga tidak dapat diketahui penyebab dan masalah psikologis mereka. Kesepian yang berkepanjangan akan menjadikan seseorang terisolasi sosial.

c. Gangguan fisik

Gangguan fisik yang sering terjadi pada individu yang sering mengalami kesepian yaitu masalah jantung karena kesepian yang berkepanjangan menyebabkan jantung sering berdebar dengan kencang atau disebut dengan takikardi.

B. Konsep Kualitas Hidup

1. Definisi Kualitas hidup

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa kualitas hidup adalah pendapat individu yang berkaitan dengan kehidupan mereka yang berkaitan dengan tujuan hidup, harapan, kepedulian dan standar hidup yang dijalani selama kehidupannya berlangsung (Budiono & Rivai,

2021). Kualitas hidup adalah hal yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia dan mempengaruhi Bahagia atau tidaknya manusia dalam menjalani hidup selama di dunia. Menurut WHOQOL (World Health Organization Quality of Life) mengungkapkan bahwa kualitas hidup dapat menggambarkan keunggulan pada kehidupan manusia dan kualitas hidup dapat dinilai dari psikologis, kondisi fisik dan hubungan sosial dengan lingkungan sekitar (Anggarawati & Sari, 2021).

Kualitas hidup pada seseorang akan mempengaruhi kondisi kesehatan mereka. Kualitas hidup sangat berhubungan dengan kondisi kesehatan dan dibuktikan dengan kondisi fisik, emosional atau psikologis dan social (Budiono & Rivai, 2021). Kualitas hidup yang baik pada individu dapat diraih dengan menjaga dan memenuhi kebutuhan hidup mereka.

2. Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup

Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup merupakan hal-hal yang berkaitan dengan kualitas hidup. Beberapa factor yang mempengaruhi kualitas hidup adalah usia, jenis kelamin, Pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, kondisi fisik dan kondisi psikologis (Sibuea, 2020).

a. Usia

Disetiap tingkatan usia akan memiliki kualitas hidup yang berbeda karena setiap usia memiliki kebutuhan yang berbeda pula. pada usia lanjut biasanya dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup dikarenakan lansia mengalami peningkatan penyakit kronis seperti

stroke, asam urat, kolesterol dan masih banyak penyakit lain yang dialami oleh lansia (Budiono & Rivai, 2021). Berbeda dengan usia muda yang mayoritas kualitas hidup mereka lebih baik karena fisik mereka lebih kuat dibandingkan usia tua.

b. Jenis Kelamin

Usia harapan hidup yang tertinggi adalah perempuan dikarenakan perempuan memiliki pengaruh hormonal yang tinggi dan hormon estrogen pada perempuan dapat berperan sebagai pelindung, sehingga angka harapan perempuan lebih tinggi dari laki-laki (Masliati et al., 2022).

c. Pendidikan

Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup salah satunya adalah pendidikan dikarenakan seorang yang berpendidikan tinggi memiliki pengaruh positif dengan kualitas hidupnya (Wahid et al., 2021). Pendidikan tinggi membuat seseorang mudah untuk mendapatkan pengormatan dan penghargaan sehingga orang yang berpendidikan tinggi memiliki status social yang baik dan berpengaruh dalam kualitas hidupnya.

d. Pekerjaan

Kualitas hidup dapat dipengaruhi dengan pekerjaan karena pekerjaan berkaitan kuat dengan penghasilan seseorang dan pemenuhan kebutuhan individu dan keluarganya (Masliati et al., 2022). Kebutuhan yang terpenuhi menjadikan kualitas hidup meningkat.

e. Status Perkawinan

Pasangan hidup sangat berpengaruh dalam kehidupan dikarenakan adanya cinta, cinta akan memberikan warna dalam hidup sehingga kualitas hidup orang yang bercinta atau memiliki pasangan hidup dapat meningkat. Sebaliknya orang tanpa pasangan akan merasa kesepian dan membuat kualitas hidupnya menurun.

f. Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang buruk akan menjadikan ketidaknyamanan individu dalam menjalani hidup dan kualitas hidup mereka akan menurun.

g. Kondisi Psikologis

Permasalahan psikologis yang dominan terjadi yaitu kesepian yang artinya perasaan merasa tersisihkan, terpencil dari orang lain dan merasa bebrbeda dengan orang lain (Masliati et al., 2022). fenomena kesepian mempunyai banyak konsekuensi yang merugikan bagi kesehatan dan menurunkan kualitas hidup seseorang (Manungkalit & Sari, 2023).

C. Konsep Lansia

1. Definisi Lansia

Setiap manusia hidup pada roda kehidupan dari lahir menjunkematian dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga masa lanjut usia atau tua. Masa kemunduran hidup atau kerentanan hidup yang dialami manusia disebut juga dengan masa lanjut usia dan masa lanjut usia akan dialami oleh semua individu yang mempunyai hidup

yang panjang(Zakaria, 2022). Masa lanjut usia adalah ketika manusia mengalami segala penurunan dalam kehidupannya yaitu penuruna kesehatan, penurunan kualitas hidup dan penurunan dalam segala hal yang berhubungan dengan. Menurut Depkes (2013) lanjut usia yaitu individu yang memasuki fase umur 60 tahun keatas dan lansia adalah manusa yang sudah mengalami proses penuaan (Manungkalit & Sari, 2023).

Pada fase lanjut usia manusia akan mengalami berbagai penurunan kemampuan dalam hidup, yaitu penurunan tubuh dalam beradaptasi dengan lingkungan dan penurunan aktivitas, proses itu akan terjadi secara alami pada setiap makhluk (Shafyra & Ramadhanty, 2024). Berbagai gangguan yang dialami oleh lansia menjadikan lansia menjadi kelompok rentan yang harus diperhatikan kehidupannya oleh individu yang lebih muda terutama keluarga mereka. Perhatian tersebut dapat berupa gizi seimbang pada lansia, kesehatan lansia, maupun kbutuhan yang dibutuhkan oleh lansia.

2. Jenis-Jenis Penuaan

Beberapa jenis penuaan yaitu penuaan biologik, penuaan fungsional, penuaan psikologik, sosiologik dan penuaan spiritual (Fatimah, 2021)

a. Penuaan biologic

Penuaan biologik adalah perubahan fisik dan fungsi tubuh pada manusia.

b. Penuaan fungsional

Penuaan fungsional adalah penurunan individu mengenai fungsi mereka dalam melakukan interaksi sosial dengan orang lain yang seumurannya.

c. Penuaan psikologik

Penuaan psikologik adalah penurunan fungsi psikologis dan gangguan fungsi pikir pada lansia.

d. Penuaan sosiologik

Penuaan sosiologik adalah penurunan fungsi sosial pada manusia.

e. Penuaan spiritual

Penuaan spiritual adalah perubahan yang berhubungan dengan pandanya seseorang terhadap dunia dan pandangan dunia terhadap dirinya.

3. Perubahan pada lansia

Pada lanjut usia proses penuaan akan mengalami berbagai macam dampak yang berakibat pada perubahan yaitu perubahan fisik dan perubahan psikologis (Shafyra & Ramadhanty, 2024).

a. Perubahan Fisik

Perubahan fisik adalah perubahan yang dialami lansia yang disebabkan oleh proses alami penuaan yang disebabkan karena lamanya fungsi dalam tubuh bekerja. Perubahan fisik bisa juga terjadi karena penyakit atau juga disebabkan oleh alam sekitar. Jenis-jenis perubahan fisik yang dialami oleh lansia yaitu perubahan sel, perubahan kardiovaskuler, perubahan system pernafasan, perubahan system reproduksi, perubahan genitouria,

perubahan fungsi otot, perubahan persyarafan, perubahan sensorik, perubahan gastrointestinal dan perubahan integumen (Fatimah, 2021).

1) Perubahan sel

Perubahan sel mengakibatkan tampilan fisik manusia menjadi berubah karena penuaan menyebabkan sel yang ada di dalam tubuh berkurang contohnya perubahan bentuk tubuh lansia dan menurunnya tampilan tubuh pada lansia.

2) Perubahan kardiovaskuler

Pada lanjut usia akan mengalami perubahan struktur dan fungsi jantung. Pada arteri jantung akan kehilangan keelastisannya dan pada katupnya akan mengalami penebalan serta banyak timbuna lemak yang berada pada pembuluh arteri.

3) Perubahan sistem pernafasan

Pada lansia akan terjadi penurunan efisiensi pernafasan yang akan mengakibatkan lansia rentan mengalami gangguan pernafasan seperti sesak nafas, nafas pendek, batuk kronis dan infeksi pernafasan.

4) Perubahan sistem reproduksi

Semua lansia perempuan akan mengalami masa menopause yang mengakibatkan produksi estrogen dan progesteron mengalami penurunan. Uterus dan atropi akan mengalami

penuruna atau kehilangan fungsi. Pada laki-laki ukuran penis dan testis akan mengecil dan terjadi penurunan produksi sperma.

5) Perubahan genitourinaria

Penurunan fungsi berkemih pada lansia juga sering dialami, contohnya yaitu seringnya terjadi retensi urin pada lansia.

6) Perubahan fungsi otot,

Pada lansia perempuan yang sudah mengalami menopause akan terjadi pengeroposan tulang dan mengakibatkan osteoporosis. Lansia juga akan mengalami penurunan masa otot yang mengakibatkan fungsinya berkurang juga.

7) Perubahan fungsi persyarafan

Perubahan fungsi persyarafan disebabkan oleh penurunan masa otak secara progresif dantidak dapat diganti dengan yang baru.

8) Perubahan sensorik

Pada lansia akan mengalami penurunan penglihatan, pendengaran, perabaan, pengecapan, dan penciuman.

9) Perubahan garstrointestinal

Pada lansia ditemukan fenomena keilangan gigi yang mengakibatkan ketidaknyamanan dalam mengkonsumsi makanan. Aliran ludah fungsi lambung dan usus juga berkurang pada lansia.

10) Perubahan sistem integumen

Kulit keriput menjadi ciri-ciri utama pada lansia. Ciri-ciri tersebut menandakan perubahan sistem integument pada lansia

b. Perubahan Psikologis.

Perubahan psikologis pada lansia yaitu perubahan yang tidak terlihat secara fisik akan tetapi dapat dirasakan oleh lansia tersebut. Salah satu perubahan psikologis lansia yaitu kesepian. Mayoritas lansia mengalami kesepian karena ditinggalkan oleh teman, dan keluarga mereka.

4. Pembagian usia pada lansia

Pembagian usia lansia dibagi menjadi lansia muda, lansia madya dan lansia tua (Badan Pusat Statistik, 2019).

Tabel 2.1 Klasifikasi Lansia Berdasarkan Usia

No	Jenis Pembagian Usia	Usia
1.	Lansia Muda	60 – 69 tahun
2.	Lansia Madya	70 – 79 tahun
3.	Lansia Tua	≥ 80 tahun

D. Hubungan kesepian dengan kualitas hidup lansia

Banyak hal yang mempengaruhi kualitas hidup pada lansia, yang paling utama adalah fisik dan psikologis. Banyak lansia justru mengalami gangguan psikologis akibat perubahan pola kehidupan setelah menua seperti ditinggal pasangan, atau keluarga, maka dari itu banyak lansia yang

mengalami kesepian dalam hidupnya. Pada kebanyakan lansia mengalami keadaan emosional dan psikologis yang menurun akibat hal-hal yang telah dialami termasuk kesepian, kesepian mempengaruhi tinggi dan rendahnya kualitas hidup pada lansia tersebut (Dyah Putri Aryati1, 2024). Lansia sangat rentan mengalami kesepian apalagi jika lansia tersebut tinggal dirumah sendirian jauh dari sanak dan keluarga.

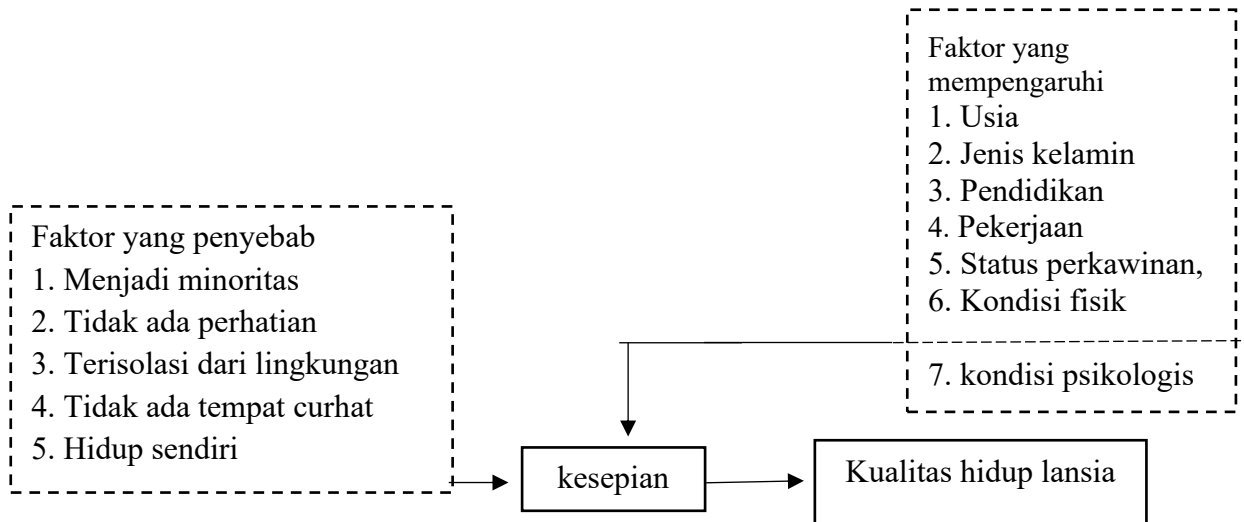
Tingginya kesepian merupakan faktor yang berhubungan erat dengan kualitas hidup pada lansia dan terjadila hububungan yang signifikan pada kesepian dengan kualitas hidup yang ada pada lansia (Batubara et al., 2022). Keterangan lain menyebutkan bahwa banyak lansia yang tinggal di panti juga merasa kesepian dikarenakan mereka merasa terasingkan dari keluarga dan lingkungan mereka, para lansia yang mengalami hal tersebut merasa hari hari mereka kurang berwarna dan hidup mereka terasa kurang tenang (Shafyra & Ramadhanty, 2024). Dari hasil penelitian tersebut semakin memperkuat hubungan kesepian dengan kualitas hidup para lansia.

Banyak pengaruh atau dampak kesepian bagi kualitas hidup lansia. kesepian berdampak buruk bagi aktifitas fisik pada lansia, dapat menyebabkan gangguan kardiofaskuler pada lansia dan juga kesehatan mental para lansia (Satria & Wibowo, 2022). Beberapa dampak tersebut menyebabkan ketidaknyamanan pada individu di usia tua. Seharusnya usia tua adalah masa untuk menikmati hasil jerih payah bekerja mereka dahulu justru mereka merasa tidak nyaman karena adanya kesepian.

E. Kerangka Konsep

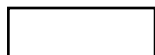
1. Kerangka Konseptual

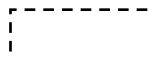
Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Keterangan:

 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

2. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang dibuat untuk menyelesaikan suatu persoalan dalam sebuah penelitian yang nantinya akan diuji (Yam & Taufik, 2021). Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan antara kesepian dengan kualitas hidup lansia.