

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagai makhluk hidup, setiap manusia pasti mengalami perkembangan sepanjang hidupnya, dimulai dari fase prenatal hingga lanjut usia. Masa lanjut usia adalah tahap terakhir dalam perjalanan kehidupan manusia, yang biasanya terjadi setelah mencapai usia 60 tahun. Lanjut usia adalah kelanjutan dari masa anak-anak, dewasa, dan tua yang telah dilewati sebelumnya (Suryani, 2018).

Seiring dengan bertambahnya usia, seseorang akan mengalami proses alami yang disebut dengan penuaan. Penuaan merupakan suatu proses perlahan di mana kemampuan jaringan tubuh untuk melakukan perbaikan dan menjaga fungsi normal secara bertahap menurun. Dampaknya, tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi dan mengalami kesulitan dalam memperbaiki kerusakan yang terjadi. Penuaan adalah fenomena yang tak dapat dihindari dan dialami oleh setiap individu (Sudargo *et al.*, 2021).

Populasi penduduk lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2010, jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 18 juta jiwa atau sekitar 10% dari total populasi. Pada tahun 2020, angka tersebut meningkat menjadi 27 juta jiwa atau sekitar 11,38%. Diperkirakan pada tahun 2035, jumlah penduduk lansia akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa atau sekitar 13,8%. Provinsi Jawa Timur merupakan wilayah di Indonesia dengan jumlah penduduk lansia terbanyak. Pada tahun 2021, populasi lansia di Jawa Timur mencapai 5,98 juta jiwa atau sekitar 14,58% dari total penduduk provinsi tersebut. Kabupaten Magetan, yang terletak di Jawa Timur, merupakan salah satu kabupaten dengan jumlah lansia terbesar. Pada tahun 2018, persentase lansia di Kabupaten Magetan sebesar 19,17%, yang kemudian meningkat menjadi 19,73% pada tahun 2019, dan terus meningkat menjadi 20,31% pada tahun 2020. Peningkatan jumlah populasi lansia dari tahun ke tahun ini menyebabkan timbulnya berbagai tantangan dan permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh mereka.

Salah satu permasalahan utama yang sering dihadapi oleh populasi lanjut usia adalah masalah psikososial. Masalah psikososial yang sering terjadi yaitu kesepian. Lansia sering merasakan perasaan terisolasi atau kesepian karena merasa dirinya berbeda dari orang lain sebaya (Ningsih dan Setyowati, 2020). Hasil survei yang dilakukan oleh UCLA di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kesepian termasuk dalam lima risiko kesehatan tertinggi, melebihi risiko kecelakaan, penyesuaian seksual, dan kehamilan yang tidak direncanakan. Ketua Umum Pengurus Besar Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia menjelaskan bahwa rasa kesepian pada lansia dapat berkontribusi pada masalah gizi akibat berkurangnya nafsu makan. Kesepian dapat mendorong lansia untuk menghabiskan waktu dalam keadaan kesunyian, misalnya dengan tidur berlebihan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi motivasi mereka untuk mengonsumsi makanan bergizi dan berdampak pada asupan makanan lansia. Meskipun demikian, belum ada penelitian yang mendalam mengenai hubungan antara kesepian dan asupan makanan pada lansia.

Lansia juga mengalami masalah psikologis, di antaranya adalah stres. Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika seseorang menghadapi ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan mereka untuk mengatasi (Rahman, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kaunang et al., 2019) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia (84,3%) mengalami tingkat stres psikologis yang ringan. Fenomena ini muncul karena para lansia sering kali merasa terganggu oleh bayangan masa lalu yang buruk, mudah marah karena hal-hal yang sepele, sulit untuk bersantai, mudah tersinggung, kesulitan merasa tenang, merasa takut tanpa alasan yang jelas, merasa kesepian, gelisah dengan mudah, menghadapi kesulitan dalam beristirahat, merasa bahwa hidup sudah tidak memiliki makna, cepat marah, tidak melakukan kegiatan ketika merasa tertekan, kurang kesabaran saat mengalami penundaan, merasa kehilangan minat, mudah menangis, dan sulit dihibur ketika sedih. Teori Stuart (2016) menyatakan bahwa stress dapat memengaruhi kondisi fisik seseorang, salah satunya yaitu membuat penderita stress mengalami perubahan nafsu makan dan memicu terjadinya *Anorexia Nervosa* maupun kegemukan. Saat tubuh mengalami

stress, hipotalamus akan memberikan perintah ke kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol dan adrenalin. Hormon kortisol memiliki efek terhadap meningkatnya nafsu makan, sedangkan hormon adrenalin memiliki efek terhadap penurunan nafsu makan yang disebabkan oleh kelenjar adrenal yang mengeluarkan banyak hormon epinefrin yang memicu respon tubuh untuk menunda makan (Rahmawati, 2020).

Selain masalah psikologis, lansia juga mengalami masalah fisiologis yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi. Perubahan komposisi tubuh yang ditandai dengan peningkatan akumulasi lemak dan penurunan massa otot menyebabkan lansia membutuhkan jumlah kalori yang lebih rendah. Selain itu, penurunan gerakan peristaltik mengakibatkan proses pengosongan lambung menjadi lebih lambat, yang berdampak pada rasa kenyang yang lebih lama pada lansia. Tingkat sensitivitas papila lidah yang meningkat terhadap rasa pahit juga dapat menyebabkan penurunan nafsu makan pada lansia. Kondisi ini berpotensi menyebabkan penurunan asupan makanan pada lansia dan meningkatkan risiko malnutrisi (Notoadmojo, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan (Boy, 2019) dengan menggunakan *Mini Nutritional Assesment* (MNA) menyatakan bahwa sebanyak 59,2% lansia berisiko malnutrisi. Malnutrisi merupakan keadaan patologis akibat defisiensi gizi.

Untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, pemerintah telah membentuk suatu wadah yang dikenal sebagai Panti Tresna Werdha. Panti Tresna Werdha adalah fasilitas yang dirancang khusus untuk menerima dan merawat lansia yang tidak memiliki sanak keluarga atau jaringan sosial yang memadai. Panti Tresna Werdha tersebar di hampir seluruh provinsi di Indonesia, memberikan tempat perlindungan dan perawatan bagi lansia yang membutuhkan. Dalam lingkungan ini, lansia dapat mendapatkan perawatan kesehatan, kebutuhan fisik, dan dukungan emosional yang diperlukan untuk menjalani kehidupan mereka dengan nyaman.

Salah satu panti werdha yang ada di Indonesia adalah UPT PSTW Magetan. UPT PSTW Magetan merupakan lembaga di bawah naungan Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur. Lembaga ini berfungsi untuk mengatasi permasalahan

sosial, salah satunya yaitu masalah lanjut usia. Berdirinya UPT PSTW Magetan ini untuk memberikan jaminan hidup, pemeliharaan kesehatan, bimbingan mental dan spiritual kepada lansia di atas 60 tahun yang hidup sebatang kara, sehingga diharapkan mereka dapat merasakan kehidupan yang tentram dan bahagia.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 13 Maret 2023, para lansia yang tinggal di UPT PSTW Magetan melewati hari-hari dengan duduk didalam dan diluar wisma yang disediakan. Para lansia ini sedikit sekali melakukan aktivitas, kecuali jika terdapat kegiatan tertentu yang telah ditetapkan oleh panti. Lansia yang tinggal di panti dirawat dan diberi fasilitas berupa tempat tinggal, tempat tidur yang layak, makan 3 kali sehari dengan 1 kali selingan, lingkungan yang bersih, serta mushola sebagai tempat ibadah.

Hasil wawancara lebih lanjut dengan 20 lansia, ditemukan bahwa 75% dari mereka yang tinggal di panti dikarenakan tidak memiliki anak atau ditinggal mati oleh pasangan mereka, sedangkan 25% lainnya memiliki anak namun anak-anak mereka tidak mau merawat. Sebanyak 85% lansia yang berada di panti merasakan kesepian akibat jaranganya kunjungan dari keluarga dan kerabat. Kehadiran kerabat atau teman yang mengunjungi orang lain di panti dapat memicu perasaan sedih dan rasa cemburu. Untuk mengatasi rasa kesepian tersebut, 85% lansia mencari kegiatan seperti membantu memasak di dapur atau membersihkan rumah sebagai pengganti kurangnya interaksi sosial. Sebanyak 70% lansia juga mengungkapkan bahwa mereka mudah gelisah, merasa kesal, dan marah jika harapan mereka tidak sesuai dengan kenyataan, misalnya ketika rumah yang telah mereka bersihkan kembali berantakan karena teman mereka. Pola makan lansia yaitu 3 kali makan utama dengan 1 kali selingan, namun mereka mengaku malas makan apabila sedang memikirkan beratnya kehidupan yang mereka jalani seperti mengapa bisa tinggal disini. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Kesepian dan Stres dengan Tingkat Konsumsi Makan pada Lanjut Usia di UPT PSTW Magetan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan tingkat kesepian dan stres dengan tingkat konsumsi makan pada lansia di UPT PSTW Magetan?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat kesepian dan stres dengan tingkat konsumsi makan pada lansia di UPT PSTW Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji gambaran tingkat kesepian lansia di UPT PSTW Magetan.
2. Mengkaji gambaran tingkat stres lansia di UPT PSTW Magetan.
3. Mengkaji gambaran tingkat konsumsi makan lansia di UPT PSTW Magetan.
4. Menganalisis hubungan tingkat kesepian dengan tingkat konsumsi makan pada lansia di UPT PSTW Magetan.
5. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan tingkat konsumsi makan pada lansia di UPT PSTW Magetan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai bahan pengetahuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesepian dan stres dengan tingkat konsumsi makan pada lansia dan untuk menambah data bahan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Bagi Politeknik Negeri Jember

Sebagai bahan referensi pendidikan yang berkaitan dengan tingkat kesepian dan stres dengan tingkat konsumsi makan pada lansia serta menjadi acuan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dalam proses pendidikan di masa mendatang pada program studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.