

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*Lanjut usia* merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Sudargo, 2021). Lansia sebagai tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan dialami oleh setiap individu (Purtiantini, 2023). Oleh karena itu, lansia harus dihargai dan dihormati karena kontribusinya (Nugroho, 2021). Seiring peningkatan kesehatan, jumlah lansia terus meningkat. Jumlah lansia di Indonesia sebanyak 12,4 juta jiwa (2019), meningkat tahun 2020 menjadi 12.7 juta jiwa dan menjadi 27,1 juta orang (2023). Provinsi Jateng (15,05%) memiliki persentase jumlah lansia terbesar ketiga setelah Yogyakarta (16,2%) dan Jatim (15,57%) (Veranita, 2024). Badan kesehatan dunia membagi lansia menjadi beberapa kelompok.

Menurut badan pusat statistik (BPS) presentase lansia adalah 45-59 tahun sebanyak 18,45%, lansia usia 60-69 tahun sebanyak 63,59%, lansia usia 70-79 tahun sebanyak 27,76% dan lansia > 80 tahun sebanyak 8,65%. Persentase penduduk menurut provinsi dan kelompok umur lansia (>60tahun) di Indonesia sebesar 11,75%, dimana persentase tertinggi adalah provinsi DIY (16,02%) sedangkan provinsi Jawa Tengah sebesar 15,05%, artinya di atas persentase lansia nasional (BPS, 2023). Peningkatan jumlah lansia menimbulkan berbagai masalah, seperti sosial ekonomi, kesejahteraan dan kesehatan (Sumarsih, 2023).

Lansia merupakan kelompok rentan terhadap masalah kesehatan. Lansia kerap menghadapi beragam permasalahan, terutama dalam aspek psikologis. Salah satu masalah yang dapat muncul adalah sindrom sarang kosong. Keadaan ini sering memunculkan

perasaan kesepian yang mendalam, berkurangnya dukungan emosional, dan penurunan rasa bermakna dalam hidup. Apabila tidak ditangani secara tepat, perasaan tersebut dapat berkembang menjadi stres kronis yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan jiwa, seperti depresi atau kecemasan (Sulha, 2024).

Sindrom sarang kosong atau *Empty Nest Syndrome* (ENS) merupakan kondisi yang dialami orang tua ketika anaknya meninggalkan rumah (Astari, 2024). Sindrom ini ditandai dengan perasaan hampa, kesepian, dan kehilangan tujuan hidup yang muncul setelah anak-anak meninggalkan rumah (Estikomah, 2023). Sindrom sarang kosong menggambarkan kondisi psikologis misalnya sedih, duka cita hingga kesepian yang dialami oleh orang tua karena ditinggal anak-anak. Mereka meninggalkan orang tua karena harus sekolah atau bekerja ditempat lain, menikah hingga tinggal terpisah. Sindrom ini sering kali tidak mendapatkan perhatian karena ditinggal oleh anak untuk sesuatu yang positif dianggap sebagai sesuatu yang normal (Idrus, 2022).

Pemerintah setempat memiliki program khusus untuk lansia. Program lansia berdaya yang diberikan untuk menciptakan lansia yang aktif dan mandiri melalui kegiatan produktif yang bernilai ekonomi dan psikologis. Pemerintah juga melakukan kampanye kesadaran tentang pentingnya menghormati dan mendukung lansia dengan mengajak lansia berpartisipasi dalam kegiatan keluarga atau komunitas lansia. Program Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW), merupakan salah satu upaya pemerintah untuk mengayomi lansia yang hidup miskin dan terlantar meliputi perawatan jasmani, rohani, sosial dan perlindungan (Aini, 2024). Namun demikian masih banyak lansia yang tinggal jauh dari anaknya mengalami sindrom sarang kosong (Pudjibudojo, 2021).

*Hasil studi menunjukkan jika orang tua yang anaknya sudah dewasa mengalami sindrom sarang kosong sebanyak 25,0% (Mindful Health Solutions, 2024).* Penelitian di Jember menunjukkan sebagian besar lansia mengalami sindrom sarang kosong kategori tinggi (52,8%) dan paling tinggi pada indikator sedih (kesepian, kehilangan) (Prasetyo, 2024). Penelitian di Banda Aceh juga menunjukkan sebagian besar lansia mengalami sindrom sarang kosong kategori sedang (60,0%) (Nadila, 2024). Penelitian di kota Banda Aceh lainnya menunjukkan sebagian besar lansia laki-laki mengalami sindrom sarang kosong kategori sedang sebesar 67,0% dan sebesar 54,7% pada lansia wanita (Shalihah, 2024). Sindrom sarang kosong yang tidak tertangani menimbulkan dampak negatif bagi lansia (Idrus, 2022).

Sindrom sarang kosong dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan lansia (Pudjibudojo, 2021). Penelitian di China menunjukkan lansia pedesaan dengan sindrom sarang kosong mengalami depresi (Wang, *et al.*, 2021). Fenomena yang luput dari perhatian adalah kesepian pada lansia yang meningkatkan tingginya kasus bunuh diri. Penelitian di Cina menunjukkan prevalensi lansia kesepian yang bunuh diri sebesar 23,6% (Hu *et al.*, 2020). Pada tahun 2019, per 100.000 penduduk Indonesia ditemukan 5,36% kasus bunuh diri di rentang usia 65-74 tahun, 9,03% di kelompok usia 75-84 tahun, dan 23,17% di usia > 85 (Kinanthi, 2023). Sejumlah lansia di Gunungkidul melakukan gantung diri karena lama hidup dalam kesendirian (Pertana, 2019). Sindrom sarang kosong pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Faktor yang mempengaruhi sindrom sarang kosong pada usia lanjut diantaranya perpisahan, masa pensiun, situasi tempat tinggal usia lanjut, hubungan, posisi finansial dan posisi sosial (Zainul, 2022), dukungan keluarga (Bansal & Pandey, 2024). Usia lanjut

mendapatkan perasaan seakan-akan perpisahan kehidupan di dunia. Apalagi, belum siap pensiun atau meninggalkan pekerjaan mereka sering kali mengalami sindrom sarang kosong. Situasi tempat tinggal yang baru juga menyulitkan karena harus membiasakan diri dengan orang lain diperparah dengan kehilangan hubungan dengan keadaan sekitarnya. Selain itu, posisi finansial dan sosial yang melemah memperberat kondisi yang dialami lansia (Zainul, 2022). Faktor selanjutnya yang mempengaruhi sindrom sarang kosong adalah dukungan keluarga (Bansal & Pandey, 2024).

Dukungan keluarga menggambarkan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya (Friedman, 2018). Keluarga merupakan kelompok sosial utama yang mempunyai ikatan emosi yang lain besar dan terdekat dengan lansia. Bagi lansia keluarga merupakan sumber kepuasan ketika merasa kehidupannya sudah lengkap yaitu sebagai orang tua dan kakek atau nenek. Dukungan keluarga membantu lansia mengatasi masalah secara efektif karena dapat meningkatkan ketahanan fisik dan mental. Dukungan keluarga yang tepat sangat penting bagi kesejahteraan dan kualitas hidup lansia. Dukungan keluarga kepada lansia dengan sindrom sarang kosong yang dapat diberikan dalam beberapa bentuk (Sumarsih, 2023).

Bentuk dukungan yang dapat diberikan keluarga kepada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong diantaranya dukungan emosional, penghargaan, informasional dan instrumental. Dukungan emosional membantu penguasaan emosional melibatkan empati, perhatian, cinta, semangat dan kehangatan. Dukungan penghargaan diberikan dalam bentuk pujian. Dukungan informasional diberikan dalam bentuk informasi, nasehat dan saran untuk mengatasi masalah. Dukungan instrumental berupa bantuan material seperti memberikan uang, tempat tinggal atau lainnya (Friedman, 2018). Dukungan keluarga membantu lansia

mengatasi masalah kesepian yang dialami akibat sindrom sarang kosong, termasuk yang mengalami stres hingga depresi. Dukungan keluarga juga dapat mencegah berkembangnya masalah kesepian yang dialami akibat tekanan yang dihadapi (Sudargo, 2021).

Berdasarkan penelitian (Febriani, 2024) menjelaskan jika dukungan social keluarga dalam menghadapi sindrom sarang kosong pada lansia yakni dengan memberikan dukungan informasi yang diberikan dapat berupa dalam bentuk arahan, nasehat, dan sugesti yang bertujuan untuk membantu seseorang di dalam memperoleh berbagai macam informasi terutama dari orang-orang terdekatnya. Dukungan emosional yang diberikan dapat berupa dalam bentuk rasa kasih sayang, rasa peduli, dan rasa empati yang bertujuan untuk membantu seseorang di dalam mengendalikan emosi yang dimilikinya. Dukungan penghargaan atau penilaian yang diberikan dapat berupa dalam bentuk ungkapan rasa hormat dan penilaian positif yang bertujuan untuk membantu seseorang di dalam memperoleh rasa dihargai dan dihormati dari orang-orang terdekatnya. Dukungan instrumental yang diberikan dapat berupa dalam bentuk pertolongan secara langsung atau nyata yang bertujuan untuk membantu seseorang di dalam memperoleh bantuan.

Selain itu pada penelitian (Putri, 2023) menyatakan jika sindrom sarang kosong pada setiap orang memiliki ciri yang berbeda tergantung pada penyesuaian diri, namun dukungan dari orang terdekat membantu mereka dalam menyesuaikan diri atas kepergian anak-anak dari rumahnya. Pada penelitian (Sari, 2021) menyebutkan jika kurangnya dukungan keluarga dan bergesernya peran sebagai orangtua menyebabkan sindrom sarang kosong terjadi.

Peneliti melakukan studi awal di Dinas Kesehatan Kota Semarang, dimana Dinkes memiliki program khusus yang diberi nama *Daycare* Lansia Rumah Gizi Banyumanik. Peneliti dengan menggali informasi terkait dengan variabel dukungan keluarga dan sindrom

sarang kosong, dengan mengambil data dari 10 orang lansia yang diukur menggunakan kuesioner sederhana, diketahui 6 lansia yang memiliki dukungan keluarga baik, 3 lansia menyatakan anaknya sering berkunjung kerumah dan memberikan buah tangan, 3 lansia lainnya menyatakan seminggu sekali sering berkumpul bersama dirumahnya, hal ini lansia merasakan senang dan merasa diperhatikan dimana lansia mengalami sindrom sarang kosong dan 4 lansia yang memiliki dukungan keluarga buruk dimana lansia menyatakan anaknya setelah menikah jarang berkunjung, hanya berkunjung saat lebaran saja, namun lansia ini tidak mengalami sindrom sarang kosong, hal ini yang terkaji ternyata lansia memiliki kegiatan seperti berkebun dan sering pergi ke pengajian dekat rumah sehingga banyak bertemu dengan orang dan sering berinteraksi dengan orang disekitar rumah.

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat semakin banyaknya jumlah lansia termasuk yang mengalami gejala sindrom sarang kosong sebagai akibat ditinggal oleh pasangan ataupun anak-anak yang harus meninggalkan rumah untuk melanjutkan belajar, bekerja atau berumah tangga (Astari, 2024). Lansia yang mengalami sindrom sarang kosong saat ini telah sampai pada masalah mental baik stress hingga depresi. Beberapa kasus menunjukkan lansia yang mengalami depresi tersebut melakukan tindakan bunuh diri. Pemerintah telah berupaya mengatasi masalah yang dialami para lansia dengan berbagai program, tetapi terlihat masalah belum terselesaikan secara optimal. Penulis mencoba menggali faktor internal pada lansia yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan dukungan keluarga sebagai variabel independen. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi landasan untuk mengoptimalkan keluarga sebagai solusi masalah sindrom sarang kosong pada lansia.

Hal ini memperkuat peneliti untuk melakukan penelitian mengenai dukungan dan sindrom sarang kosong karena terdapat adanya kesenjangan hasil studi dimana seharusnya lansia yang memiliki dukungan baik tidak mengalami sindrom karena memiliki *supporting system* yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup dan menjalani kehidupannya dengan lebih nyaman. Namun pada studi singkat yang telah dilakukan, lansia yang mengalami sindrom sarang kosong memiliki dukungan baik dibanding lansia yang memiliki dukungan buruk.

Berdasarkan penjelasan dan alasan tersebut, penelitian tertarik untuk mengambil judul, “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Sindrom Sarang Kosong pada Lansia di *Daycare* Lansia Rumah Gizi Banyumanik”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan pertanyaan penelitian ini adalah adakah hubungan dukungan keluarga dengan sindrom sarang kosong pada lansia di *daycare* Lansia Rumah Gizi Banyumanik?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan sindrom sarang kosong pada lansia di *daycare* lansia rumah Gizi Banyumanik

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran dukungan keluarga pada lansia di *daycare* Lansia Rumah Gizi Banyumanik
- b. Mengetahui gambaran sindrom sarang kosong pada lansia di *daycare* Lansia Rumah Gizi Banyumanik

- c. Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan sindrom sarang kosong pada lansia di *daycare* Lansia Rumah Gizi Banyumanik

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi keluarga yang memiliki anggota keluarga lanjut usia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk lebih memahami lanjut usia yang mengalami sindrom sarang kosong sehingga memiliki persiapan untuk menghadapi fase tersebut dan mampu meningkatkan kemampuan penerimaan diri.

2. Bagi posyandu lansia

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tindakan preventif atau pencegahan agar lanjut usia tidak mengalami sindrom sarang kosong atau memiliki penerimaan diri yang baik sehingga menjadi lanjut usia yang bahagia dan sejahtera.

3. Bagi penelitian lain

Hasil penelitian ini berguna untuk mengembangkan penelitian terkait penerimaan diri pada lanjut usia yang mengalami sindrom sarang kosong.