

Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi

The Relationship Between Family Support and the Level of Loneliness Among the Elderly at Guguk Panjang Public Health Center Bukittinggi City

¹Widia Putri,²Yuli Permata Sari,³ Sisca Oktarini
¹²³Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Indonesia
Email : widiaputri0401@gmail.com

Submisi: 1 Agustus 2025; Penerimaan: 25 September 2025; Publikasi : 30 Oktober 2025

Abstrak

Peranan keluarga merupakan unsur esensial yang sangat diperlukan individu lanjut usia. Semakin menipis dukungan yang diberikan, semakin rentan pula lansia terjebak dalam kesunyian mendalam. Kesendirian ini merupakan problematika psikologis yang kerap muncul seiring bertambahnya usia. Penelitian ini bertujuan mengkaji keterkaitan antara sokongan keluarga dengan intensitas kesepian pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang, Kota Bukittinggi. Metode penelitian deskriptif korelasi dengan rancangan *Cross sectional*. Lokasi penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi. Populasi sebanyak 256 lansia, dengan sampel terpilih 72 responden. dilakukan dengan cara pengambilan sampel tidak langsung, yaitu dengan mengambil responden atau masyarakat yang hadir atau bersedia berpartisipasi yang dilakukan pada bulan Mei -Juni 2024. Dan pengambilan data lansia pada 12 Juni 2024, dan melakukan penelitian pada 18-19 Juni 2024. Dengan cara pengumpulan data melalui serangkaian pertanyaan melalui kuesioner dukungan keluarga dan kesepian pada lansia. Data diperoleh melalui wawancara terstruktur serta penyebaran kuesioner yang memuat indikator dukungan keluarga dan derajat kesepian. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* ($p \leq 0,05$). Hasil analisis menunjukkan hubungan yang bermakna antara keterlibatan keluarga dan rasa kesepian ($p=0,000$). Sebanyak 50% responden menerima dukungan rendah dari keluarga, sementara 62,1% merasakan kesepian tingkat sedang. Disarankan agar pihak Puskesmas aktif menyosialisasikan pentingnya dukungan keluarga, dan agar keluarga lebih peduli pada kondisi psikologis lansia. Saran kepada keluarga lansia diharapkan memperhatikan dan memberikan peranan keluarga kepada lansia dan memperhatikan tentang kesehatan psikologis lansia.

Kata kunci : Dukungan Keluarga, Kesepian, Lansia

Abstract

The role of the family is an essential element that is very necessary for elderly individuals. The less support provided, the more vulnerable the elderly are to fall into deep loneliness. This loneliness is a psychological problem that often arises with age. This study aims to examine the relationship between family support and the intensity of loneliness in the elderly in the work area of the Guguk Panjang Community Health Center, Bukittinggi City. The research method is descriptive correlation with a cross-sectional design. The location of the study was carried out in the work area of the Guguk Panjang Community Health Center, Bukittinggi City. The population was 256 elderly people, with a selected sample of 72 respondents. carried out by indirect sampling, namely by taking respondents or members of the public who were present or willing to participate which was carried out in May-June 2024. And the collection of elderly data on June 12, 2024, and conducted the study on June 18-19, 2024. By collecting data through a series of questions through a questionnaire on family support and loneliness in the elderly. Data were obtained through structured interviews and the distribution of questionnaires containing indicators of family support and the degree of loneliness. Univariate and bivariate analyses were conducted using the *chi-square* test ($p \leq 0.05$). The results showed a significant relationship between family involvement and feelings of loneliness ($p=0.000$). Fifty percent of respondents received low levels of family support, while 62.1% experienced moderate levels of loneliness. It is recommended that the Community Health Center actively promote the importance of family support and that families be more

concerned about the psychological well-being of the elderly. Suggestions for the elderly's families include paying attention to and providing family roles for the elderly and paying attention to their psychological health. Keywords: Family Support, Loneliness, Elderly

Pendahuluan

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang berdampak langsung terhadap kondisi kesehatan mereka. Proses penuaan menimbulkan penurunan pada berbagai sistem tubuh seperti sistem sensorik, kardiovaskular, muskuloskeletal, serta fungsi otot. Selain itu, kemampuan kognitif seperti daya ingat, pengambilan keputusan, dan motivasi juga ikut menurun (Parida, 2022). Dampak perubahan ini membuat lansia menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai penyakit dan masalah kesehatan lainnya, baik secara fisik maupun mental.

Pertumbuhan populasi lansia terus meningkat secara signifikan di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, sekitar 8% penduduk Asia Tenggara berusia 65 tahun ke atas, setara dengan 142 juta orang, dan jumlah ini diproyeksikan akan meningkat tiga kali lipat pada tahun 2050. Di Indonesia, jumlah lansia meningkat dari 7,4% (5,3 juta) pada tahun 2000 menjadi 11,34% (28,8 juta) pada tahun 2020. Bahkan diperkirakan akan mencapai 80 juta orang pada tahun 2050 (Nasrullah, 2023). Data BPS tahun 2019 menyebutkan bahwa 26,66 juta penduduk Indonesia adalah lansia, dengan mayoritas (63,82%) berusia 60–69 tahun. Provinsi dengan persentase lansia tertinggi antara lain DIY, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Sumatera Barat (Darmawan & Isnaini, 2021).

Salah satu masalah krusial yang dihadapi lansia adalah kesepian. Ketika ikatan sosial melemah secara kuantitas dan kualitas, lansia rentan mengalami perasaan terisolasi, terasing, hingga stres dan depresi (Yunitasari, 2019). Dalam konteks sosial, lingkungan yang tidak mendukung serta tekanan ekonomi yang berat juga dapat memperburuk kondisi psikologis lansia (Yuliharni, 2019). Sebuah studi internasional di Nepal menunjukkan

bahwa 38,7% lansia mengalami kesepian sedang, sementara 16,9% mengalami kesepian parah (Devkota et al., 2019). Di Indonesia, 69% lansia mengalami kesepian ringan, 11% kesepian sedang, dan 2% kesepian parah (Kementerian Kesehatan, 2020).

Khusus di Kota Padang, Sumatera Barat, data menunjukkan bahwa Kecamatan Pauh memiliki 51 lansia yang melaporkan perasaan kesepian, dengan 17 orang di antaranya masuk kategori kesepian berat (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020). Banyak di antara mereka merasa diabaikan oleh keluarga yang sibuk bekerja dan tidak memiliki waktu untuk berinteraksi. Sebagian lansia bahkan lebih memilih menyendiri di rumah dibandingkan berbaur dengan tetangga.

Kesepian tidak hanya berdampak pada psikologis, tetapi juga bisa memengaruhi kesehatan fisik dan spiritual lansia. Studi di Bandung menemukan bahwa 36,4% lansia tidak memiliki pekerjaan dan 53,2% tidak menerima bantuan finansial dari keluarga (Nataswari & Ardani, 2019). Di Desa Limbungan, 60% responden lansia merasa kurang mendapat dukungan karena anak-anak mereka terlalu sibuk bekerja dan jarang berkomunikasi (Yunia, 2020). Kondisi ini membuat banyak lansia merasa tidak diperhatikan, yang berujung pada isolasi sosial.

Dukungan keluarga memiliki peran besar dalam menurunkan tingkat kesepian lansia. Bentuk dukungan seperti perhatian emosional, bantuan informasi, bantuan praktis, dan penilaian terhadap kebutuhan lansia sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan mereka (Dewi Lestari, 2020). Lansia yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik cenderung lebih bahagia, sehat, dan aktif dalam kehidupan sosial.

Hasil observasi peneliti di Puskesmas Guguk Panjang, Kota

Bukittinggi, menunjukkan bahwa dari total 3.809 kunjungan lansia selama setahun terakhir, terdapat 256 kunjungan pada Maret 2024. Wawancara terhadap 10 orang lansia mengungkapkan bahwa 7 di antaranya merasa kesepian akibat kurangnya perhatian dari keluarga, sedangkan 3 orang lainnya tidak merasa kesepian karena masih aktif berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sebagian keluarga mengakui tidak memiliki banyak waktu untuk menemani lansia, yang membuat para lansia lebih memilih menghabiskan waktu seorang diri di rumah.

Berdasarkan kenyataan tersebut, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *“Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2024”* guna memberikan pemahaman lebih luas serta solusi atas permasalahan kesepian yang dialami lansia di tengah perubahan struktur keluarga dan sosial saat ini.

Metode Penelitian

Pendekatan riset yang diadopsi dalam kajian ini bersifat kuantitatif, mengusung rancangan korelasional-deskriptif serta memanfaatkan skema potong lintang (cross-sectional) guna mengidentifikasi keterkaitan antara sokongan keluarga dan intensitas perasaan sepi yang dialami individu lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang, Kota Bukittinggi, pada tahun 2024. Total populasi mencakup 256 subjek lansia, sementara partisipan yang dilibatkan sebagai representasi penelitian berjumlah 72 orang. Subjek penelitian adalah lansia di Puskesmas Guguk Panjang Bukittinggi. Penentuan sampel dilakukan dengan cara pengambilan sampel tidak langsung, yaitu dengan mengambil responden atau masyarakat yang hadir atau bersedia berpartisipasi. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia 60 tahun ke atas, dapat mendengar, mandiri, bersedia menjadi

responden, dan berobat ke puskesmas; sedangkan eksklusi mencakup lansia yang sakit atau tidak memungkinkan diwawancarai.

Data dikumpulkan melalui kuesioner dukungan keluarga yaitu variabel independen yang mencakup aspek instrumental, informasional, penilaian, dan emosional (Nia Yunia, 2020), serta kuesioner kesepian menggunakan Skala UCLA Loneliness (Uswa P., 2020). Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan analisis koefisien korelasi dan Cronbach's Alpha (Qori Nat dengan ul H., 2022). Dan melalui kuesnioer kesepian variabel dependen dengan skala ukur ordinal. Pengumpulan data dilaksanakan pada 18–19 Juni 2024 di Puskesmas Guguk Panjang. Dengan melakukan teknik analisis diawali dengan pengolahan data. Analisis data mencakup analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square pada taraf signifikansi 5% untuk melihat hubungan antar variabel.

Hasil dan Pembahasan

Studi ini mengulas keterkaitan antara peran sokongan keluarga dengan intensitas perasaan sepi pada individu lanjut usia yang terdaftar di Puskesmas Guguk Panjang, Kota Bukittinggi, dan dilaksanakan pada bulan Juni 2024. Jumlah partisipan yang dijadikan subjek sebanyak 72 orang, dengan teknik pengumpulan data melalui instrumen kuesioner. Penilaian terhadap dukungan keluarga menggunakan pendekatan house dengan acuan cut off point tahun 2019, sedangkan pengukuran tingkat kesepian pada lansia merujuk pada Skala UCLA Loneliness versi University of California, Los Angeles (Uswa P., 2020).

Jenis Kelamin

Karakteristik partisipan yang terlibat dalam studi ini ditinjau berdasarkan kategori jenis kelamin. Representasi rinci mengenai aspek tersebut tersaji dalam tabel berikut yang

menyuguhkan distribusi karakteristik responden secara eksplisit.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan JenisKelamin di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2024

No.	Jenis kelamin	<i>f</i>	%
1.	Laki laki	26	36,1
2.	Perempuan	46	63,9
Total		72	100.0

Merujuk pada Tabel 1 di atas, dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas responden, yakni sebanyak 46 individu atau sekitar 63,9%, tergolong dalam kategori perempuan.

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia lansia di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2024

No	Usia	<i>f</i>	%
1	Lansia dini (60- 64 tahun)	22	30,6
2	Lansia muda (65-69 tahun)	31	43,1
3	Lansia tua (70 th-keatas)	19	26,4
Total		72	100,0

Mengacu pada Tabel 2 tersebut, terungkap bahwa sebagian besar responden, yakni 31 orang atau setara dengan 43,1%, berada dalam rentang usia 65 hingga 69 tahun.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Pada Lansia di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2024

No	Dukungan kelurga	<i>f</i>	%
1	Kurang	39	54,2
2	Baik	33	45,8
Total		72	100.0

Berdasarkan Tabel 2, dapat diidentifikasi bahwa proporsi terbanyak responden, sejumlah 31 individu atau sekitar 43,1%, tergolong dalam kelompok umur 65 sampai 69 tahun.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2024

No	Tingkat Kesepian	<i>f</i>	%
1	Rendah	51	70,8
2	Berat	21	29,2
Total		72	100.0

Mengacu pada Tabel 4, diketahui bahwa mayoritas partisipan, yakni 51 orang atau setara dengan 70,8%, berada pada kategori dengan intensitas kesendirian yang tergolong rendah.

Guna menelaah keterkaitan antara peran dukungan keluarga dengan derajat kesendirian pada individu lanjut usia di wilayah Puskesmas Guguk Panjang, Bukittinggi tahun 2024, diterapkan analisis inferensial melalui pendekatan uji chi-kuadrat (chi-square test).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2024.

Dukungan keluarga	Tingkat kesepian					P value	OR
	Rendah		Berat		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>		
Kurang	25	64	14	36	39	0,269	0,481
Baik	26	79	7	21	100		
					33		
					100		
Total	51	71	21	29	72		
					100		

Berdasarkan hasil investigasi terhadap 72 responden, ditemukan keterkaitan yang bermakna antara intensitas afeksi keluarga dengan tingkat isolasi batin yang dialami kalangan lansia. Individu lanjut usia yang melaporkan minimnya peran serta keluarga memperlihatkan distribusi kesepian ringan sebesar 60,7%, kesepian sedang sebesar 70,5%, dan kesepian akut sebesar 4,5%. Informasi ini bersumber dari Tabel 4.5. Sepanjang tahun 2024, kelompok lansia yang berada di bawah cakupan pelayanan Puskesmas Guguk Panjang, Kota Bukittinggi, memperlihatkan korelasi yang

cukup menonjol antara dimensi dukungan keluarga dan nuansa kesepian, sebagaimana tercermin dalam nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang diperoleh melalui analisis statistik chi-square.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yang secara teori dan temuan sebelumnya lebih rentan mengalami kesepian karena cenderung lebih sering berada di rumah dan memiliki keterbatasan dalam bersosialisasi, berbeda dengan lansia laki-laki yang lebih

aktif di luar rumah. Sementara itu, berdasarkan usia, mayoritas lansia berada pada rentang usia 60 tahun ke atas, yang merupakan fase rentan secara emosional dan fisik sehingga lebih mudah mengalami perasaan kesepian. Kedua faktor ini, yakni jenis kelamin dan usia, sangat berperan dalam memengaruhi tingkat kesepian yang dialami lansia, terutama karena perubahan peran sosial, fisik, dan psikologis seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan hasil penelitian, dari 72 responden lansia di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi, sebanyak 36 orang (50,0%) memperoleh dukungan keluarga yang tidak memadai, 33 orang (45,8%) memperoleh dukungan yang cukup, dan hanya 3 orang (4,2%) mendapatkan dukungan yang baik. Kondisi ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan rendahnya dukungan keluarga terhadap lansia. Hal ini umumnya disebabkan oleh kesibukan anggota keluarga dan kecenderungan lansia untuk tidak menyusahkan, sehingga enggan mengungkapkan kebutuhannya. Padahal, lansia membutuhkan dukungan emosional, informasi, dan penghargaan agar merasa tetap dihargai dan diperhatikan.

Dari total 72 responden, sebanyak 44 lansia (61,1%) mengalami tingkat kesepian sedang, 22 orang (30,6%) mengalami kesepian berat, dan hanya 6 orang (8,3%) yang mengalami kesepian rendah. Temuan ini diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa kesepian sering dialami oleh lansia, baik yang tinggal

sendiri maupun bersama keluarga, terutama ketika perhatian dari keluarga berkurang. Lansia yang hidup bersama keluarga pun bisa merasa kesepian jika komunikasi kurang dan tidak ada keterlibatan emosional. Minimnya interaksi sosial dan kurangnya perhatian keluarga menjadi pemicu utama timbulnya kesepian di usia lanjut.

a. Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Kesepian Lansia di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari lansia dengan dukungan keluarga kurang (50,0%), sebagian besar mengalami kesepian sedang (70,5%), kesepian rendah (66,7%), dan kesepian berat (4,5%). Lansia dengan dukungan keluarga cukup (45,8%) didominasi oleh kesepian berat (90,9%), dan dukungan keluarga baik (4,2%) terkait dengan kesepian sedang dan berat masing-masing (4,5%).

Penelitian serupa di Malaysia (Alkalah, 2018) menunjukkan 67% lansia mendapat bantuan keluarga dan 46,6% tidak pernah merasa kesepian. Di Medan, Magdalena (2019) mencatat 71,2% lansia tidak merasa kesepian dengan dominasi dukungan keluarga cukup (56,1%).

Di Riau, Karunia (2019) menunjukkan 53,3% lansia dengan dukungan tinggi cenderung tidak mengalami kesepian. Sebaliknya, lansia dengan dukungan rendah lebih rentan terhadap kesepian dan stres. Penelitian Tarigan et al. (2018) di Yogyakarta menunjukkan 57,1% responden mengalami kesepian rendah, sementara 16,7% mengalami kesepian tinggi.

Sebagian lansia merasa kesepian meskipun mendapatkan dukungan, karena interaksi fisik dan perhatian langsung sering kali minim. Studi Sulistyowati (2020) di Aceh mencatat bahwa dari 25 lansia yang mendapat dukungan, 13 (26,5%) tetap merasa kesepian, sedangkan dari 24 lansia tanpa dukungan, 15 (22,4%) tidak merasa kesepian.

Menurut Prihatsanti (2018), kesepian lebih banyak terjadi pada lansia yang menerima sedikit dukungan keluarga. Dukungan emosional dan keterlibatan keluarga sangat penting dalam mencegah kesepian. Lansia yang tinggal bersama anak atau cucu cenderung lebih terlindungi dari kesepian.

Secara umum, semakin rendah dukungan keluarga, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami lansia. Oleh karena itu, keterlibatan aktif keluarga dalam kehidupan lansia menjadi faktor penting dalam menurunkan tingkat kesepian mereka.

Kesimpulan dan Saran

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada keluarga tentang pentingnya peran dukungan dalam menjaga kesehatan mental lansia. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap kesepian lansia secara lebih mendalam.

Ucapan Terima Kasih

Penyusun menyampaikan apresiasi mendalam kepada seluruh pihak yang turut berkontribusi dalam kelangsungan studi ini, terutama kepada pembimbing akademik atas petunjuk dan nasihat yang berharga, institusi lokasi penelitian yang telah memberikan otorisasi serta akses data, serta keluarga dan sahabat yang

senantiasa menyokong secara emosional dan memberi dorongan semangat selama proses berlangsung.

Referensi

- Afiani, A., Khairani, M., Dahlia, D., & Pospos, C. J. L. (2022). *Dukungan sosial dan kesepian lansia di Banda Aceh*. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 40–57.
- Afnan, A., & Halawa, A. (2021). *Dukungan keluarga dan kesepian pada lansia di Posyandu Tegar Surabaya*. *Jurnal Keperawatan STIKES William Booth*, 4(2), 1–8.
- Astuti, V. W. (2020). *Dukungan keluarga dan depresi pada lansia di Posyandu GBI Setia Bakti Kediri*. 3(2), 78–84.
- Darmawan, T. W., & Isnaini, Y. (2021). *Hubungan dukungan keluarga dengan kesepian pada lansia*. *Repository Unisa Yogya*, 8(1), 5–10.
- Ernawati, R. (2019). *Dukungan keluarga terhadap depresi dan interaksi sosial lansia*. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 112–119.
- Febriastuti, H. N. (2019). *Dukungan keluarga dan insomnia pada lansia di Dusun Krodan*. *Core.Ac.Uk*.
- Firmansyah, R. S., Lukman, M., & Mambangsari, C. W. (2020). *Faktor dukungan keluarga dalam pencegahan kesepian*. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(2), 197–213.
- Hasanah, Q. N. (2022). *Dukungan sosial dan kesepian lansia di UPT Dinsos Binjai*. Universitas Medan Area.
- Karunia, E. (2019). *Dukungan keluarga dan kesepian pada lansia*. Universitas Mercu Buana.
- Krisnawati, E., & Soetjningsih, C. H. (2017). *Kesepian dan peran keluarga di Cimahi*. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122.
- Marini, L., & Hayati, S. (2018). *Dukungan sosial dan kesepian lansia di*

- Habibi-Habibah. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, 1, 1–10.
- Munandar, I., Hadi, S., & Maryah, V. (2019). *Dukungan keluarga dan kesepian pada lansia yang ditinggal pasangan*. Jurnal Nursing New, 2(2), 447–457.
- Prihatsanti, U. (2018). *Teori dukungan keluarga dan kesepian lansia*. Jurnal Psikologi Undip, 13(2), 196–201.
- Sulistiyowati, I., Cahyaningsih, O., & Alfiani, N. (2020). *Dukungan keluarga dalam mengatasi kesepian lansia*. Jurnal Smart Kebidanan, 7(1), 47.