



**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
TINGKAT STRES PADA LANSIA PASCA PENSIUN DI
KELURAHAN KELAPA GADING BARAT
KECAMATAN KELAPA GADING
JAKARTA UTARA**

TESIS

SISILIA NIKE ISMADIANTI

1076242007

**FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT
JAKARTA
MARET, 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa pensiun merupakan masa seseorang berhenti dari aktivitas bekerja secara formal yang disebabkan, karena bertambahnya usia diikuti kemunduran fisik sehingga dibutuhkan penyesuaian diri terhadap masa pensiun. Masa ini tidak mungkin bisa ditolak oleh setiap individu baik pria maupun wanita. Ketika seseorang mulai menghadapi masa pensiun biasanya pada tahap awal mereka akan mulai merasakan perubahan-perubahan yang memberikan dampak serta resiko yang akan mengarah pada aspek-aspek terutama pada aspek kejiwaan dan menganggap perubahan sebagai suatu ancaman dan resiko yang besar. Masa pensiun merupakan fase transisi kehidupan seseorang yang dapat menimbulkan berbagai tantangan psikososial, terutama bagi lansia. Peralihan dari kehidupan kerja yang aktif menuju masa pensiun sering kali disertai dengan perasaan kehilangan peran, rutinitas, serta penghasilan tetap (Elga et al, 2024).

Lansia merupakan fase ketika seseorang telah dewasa dan mengalami penurunan kemampuan tubuh untuk menghadapi tekanan lingkungan, serta disertai dengan menurunnya fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonominya. Istilah “lansia” mengacu pada tahap akhir dari proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial, serta tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari (tahap penurunan). Terdapat beberapa tugas perkembangan, diantaranya menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan pendapatan yang berkurang, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membina hubungan dengan orang yang seusia, pengaturan kehidupan fisik dan menyesuaikan diri dengan peran sosial (Yulianti et al, 2024).

Masa pensiun dan lansia merupakan dua fase kehidupan yang saling berkaitan erat. Masa pensiun umumnya dialami ketika seseorang memasuki usia lanjut, di mana individu mulai mengalami penurunan fungsi fisik dan psikis secara alami.

Dalam fase ini, lansia dihadapkan pada berbagai perubahan yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menyangkut identitas sosial dan peran dalam keluarga maupun masyarakat. Hilangnya peran sebagai pekerja aktif sering kali menimbulkan perasaan tidak berguna, rendah diri, bahkan stres psikologis yang mendalam. Lansia harus menyesuaikan diri dengan berkurangnya penghasilan, kehilangan rutinitas, dan terbatasnya aktivitas sosial, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial dan aktivitas yang bermakna. Oleh karena itu, masa pensiun bukan hanya sekadar akhir dari kehidupan kerja, tetapi juga menjadi tantangan adaptasi yang kompleks bagi para lansia dalam menjaga kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mereka.

Secara global, penuaan penduduk berlangsung dengan sangat cepat dan membawa implikasi serius terhadap kesehatan mental lansia. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), pada tahun 2023 terdapat 1,1 miliar orang berusia 60 tahun ke atas di dunia, dan angka ini diproyeksikan hampir dua kali lipat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050, mewakili sekitar satu dari lima orang di seluruh dunia. Percepatan penuaan populasi ini juga disertai dengan meningkatnya tantangan kesehatan mental di kalangan lansia. WHO mencatat bahwa sekitar 14% orang dewasa berusia 60 tahun ke atas hidup dengan gangguan mental, dan gangguan mental pada lansia menyumbang 10,6% dari total tahun yang dijalani dengan disabilitas pada kelompok usia tersebut. Lansia secara khusus lebih rentan mengalami peristiwa merugikan seperti kehilangan pasangan hidup, penurunan pendapatan, atau berkurangnya rasa memiliki tujuan hidup akibat pensiun (WHO, 2023). Selain itu, isolasi sosial dan kesepian yang dialami sekitar seperempat dari seluruh lansia di dunia merupakan faktor risiko utama bagi kondisi kesehatan mental pada usia lanjut. Hasil systematic review dan meta-analisis yang diterbitkan dalam BMC Geriatrics (Jalali et al., 2024) yang mencakup 42 artikel tentang depresi, 47 artikel tentang kecemasan, dan 13 artikel tentang stres, melaporkan estimasi prevalensi global stres pada lansia sebesar 13,9% (95% CI: 5,5–30,9%), prevalensi depresi sebesar 19,2% (95% CI: 13,0–27,5%), dan kecemasan sebesar 16,5% (95% CI: 11,1–22,8%). Lebih lanjut, laporan PBB

“World Social Report 2023” juga menegaskan bahwa percepatan transformasi demografi global ini membawa implikasi luas, termasuk pada aspek kesehatan mental lansia yang kini menjadi prioritas strategis bagi para pembuat kebijakan di seluruh dunia (United Nations, 2023).

Di tingkat regional Asia Tenggara, Indonesia merupakan salah satu negara yang menghadapi tantangan penuaan penduduk yang signifikan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2024), sekitar 12% atau setara 29 juta penduduk Indonesia kini merupakan lansia, dan proporsi ini diprediksi akan terus meningkat hingga mencapai 20% pada tahun 2045. Indonesia bahkan telah resmi memasuki fase *ageing population* (penuaan penduduk) sejak tahun 2021, yakni ketika persentase penduduk berusia 60 tahun ke atas melampaui 10%. Menurut Data Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS, 2025) mencatat persentase lansia telah mencapai 11,97%, dengan DKI Jakarta sendiri tercatat sebesar 12,01% dan diproyeksikan memiliki jumlah lansia mencapai 1,2 juta jiwa pada tahun 2025 (BPS, 2025). Dalam konteks kesehatan mental, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menyebutkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia di atas 15 tahun mencapai 9,8% atau sekitar 19 juta orang, sementara Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) mencatat prevalensi masalah kesehatan jiwa pada kelompok lansia sebesar 1,9%. Adapun prevalensi depresi pada lansia Indonesia berkisar antara 24,9% hingga 42,5%, jauh di atas rata-rata global sebesar 13,5% (Sulistiyowati et al., 2024). Riset terbaru yang dilakukan oleh Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa (2024) melaporkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia meningkat menjadi 16% dan gangguan depresi naik menjadi 17,1%, mengindikasikan bahwa beban kesehatan mental di Indonesia semakin berat dan memerlukan perhatian lintas sektor, khususnya pada kelompok lansia yang rentan secara psikososial.

Untuk menghadapi masa pensiun, lansia perlu memiliki kesiapan mental dan sosial yang memadai. Tanpa kesiapan tersebut, lansia berisiko mengalami stres yang dapat berdampak pada kesehatan secara menyeluruh. Studi menunjukkan bahwa lebih dari 50% lansia pasca pensiun mengalami gejala stres ringan hingga

sedang yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup dan peran sosial yang mereka alami. Memasuki masa pensiun, lansia dihadapkan pada berbagai perubahan signifikan dalam kehidupannya, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun biologis. Perubahan tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang baik agar lansia tetap mampu menjalani kehidupan secara seimbang dan bermakna. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dapat memicu berbagai permasalahan psikologis, terutama stres, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup lansia. Kondisi ini tercermin dari data prevalensi kejadian stres pada lansia di Indonesia dalam tiga tahun terakhir (2023–2025) yang secara keseluruhan menunjukkan kecenderungan meningkat dan menjadi masalah kesehatan mental yang signifikan. Pada tahun 2023, dilaporkan mulai terjadi peningkatan kejadian stres, terutama pada lansia yang tinggal di panti sosial atau mengalami perubahan psikososial seperti kesepian, kehilangan pasangan, keterbatasan aktivitas, serta menurunnya dukungan keluarga (Pratiwi, Novita and Daeli, 2024). Pada tahun 2024, meskipun data nasional menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional termasuk stres pada lansia berkisar sekitar 8–10%, angka ini dinilai belum sepenuhnya mencerminkan kondisi nyata di lapangan karena pada kelompok tertentu seperti lansia dengan penyakit kronis, gangguan tidur, dan keterbatasan fungsi fisik prevalensinya jauh lebih tinggi (Dhani *et al.*, 2025). Selanjutnya, pada tahun 2025 terlihat peningkatan prevalensi yang lebih nyata, di mana sekitar 22.6% lansia mengalami stres berat dan sebagian besar lainnya mengalami stres ringan hingga sedang, yang dipengaruhi oleh faktor kesehatan, ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari, serta kondisi sosial ekonomi yang kurang mendukung (Putra, Darmawansyah and Muwarti, 2026).

Sejalan dengan kondisi tersebut, faktor fisik dan masalah kesehatan menjadi aspek penting yang turut memperburuk tingkat stres pada lansia. Penurunan fungsi tubuh yang terjadi secara alami seiring bertambahnya usia menyebabkan lansia lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan rematik, yang pada akhirnya membatasi kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Keterbatasan ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga

memengaruhi kondisi psikologis, di mana lansia cenderung mengalami perasaan tidak berdaya, ketergantungan, dan frustrasi. Kondisi tersebut dapat memperparah tingkat stres yang dialami, sehingga menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan mental lansia.

Dukungan sosial dan keluarga juga memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas mental lansia. Lansia yang mendapatkan perhatian dan dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sosial terdekat cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Namun, di wilayah perkotaan, fenomena kesibukan anggota keluarga sering kali membuat lansia merasa terabaikan, sehingga meningkatkan risiko stres akibat kesepian atau *loneliness*.

Loneliness atau perasaan kesepian menjadi faktor psikososial yang semakin banyak dialami oleh lansia di wilayah perkotaan. Kurangnya interaksi sosial, kehilangan pasangan hidup, serta berkurangnya peran dalam keluarga atau masyarakat menjadi penyebab utama munculnya perasaan terisolasi. *Loneliness* memiliki korelasi kuat dengan peningkatan tingkat stres dan kecemasan pada lansia pasca pensiun. *Loneliness* sangat penting dan merupakan masalah yang selalu meningkat bagi orang lanjut usia. Jika dibandingkan dengan masalah lainnya, *loneliness* adalah penyebab utama stres. Bagi orang tua, *loneliness* adalah hal yang normal dan tidak dapat dihindari (Dwisetyo et al, 2024).

Keterlibatan sosial dalam bentuk aktivitas komunitas, kegiatan ibadah, kelompok lansia, atau pekerjaan sukarela dapat memberikan lansia rasa memiliki dan tujuan hidup yang lebih jelas. Lansia yang aktif secara sosial memiliki tingkat stres yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang pasif atau menarik diri dari lingkungan. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, penting untuk dilakukan penelitian mengenai analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada lansia pasca pensiun di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikososial lansia di wilayah tersebut, serta menjadi

dasar dalam perumusan intervensi yang tepat guna meningkatkan kesejahteraan lansia secara menyeluruh.

1.2 Rumusan Masalah

Masa pensiun merupakan fase transisi yang penuh tantangan bagi lansia, karena ditandai dengan berkurangnya peran sosial, menurunnya pendapatan, serta keterbatasan fisik yang dapat memicu timbulnya stres. Tingkat stres pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah karakteristik demografi seperti usia dan jenis kelamin. Perbedaan usia dapat memengaruhi kemampuan adaptasi terhadap perubahan kehidupan, sementara jenis kelamin berkaitan dengan perbedaan respons emosional dan mekanisme koping terhadap stres.

Lansia di Kelurahan Kelapa Gading Barat menghadapi risiko psikososial yang cukup tinggi, mengingat adanya tekanan ekonomi perkotaan, peningkatan biaya hidup, serta berkurangnya aktivitas produktif pasca pensiun. Selain faktor demografi, penurunan fungsi fisik akibat penyakit kronis dan kurangnya dukungan keluarga turut meningkatkan kerentanan lansia terhadap stres. Oleh karena itu, masa pensiun tidak hanya dimaknai sebagai berhentinya aktivitas kerja, tetapi juga sebagai proses adaptasi yang kompleks terhadap berbagai perubahan kehidupan.

Selain faktor fisik dan demografi, aspek psikososial seperti *loneliness* (kesepian) dan keterlibatan sosial juga berperan penting dalam menentukan tingkat stres pada lansia. Lansia yang kehilangan pasangan hidup, kurang mendapatkan perhatian dari keluarga, atau memiliki interaksi sosial yang terbatas cenderung mengalami kesepian yang berdampak pada peningkatan stres. Sebaliknya, keterlibatan dalam aktivitas sosial seperti kegiatan komunitas, keagamaan, maupun kelompok lansia dapat memberikan rasa memiliki dan tujuan hidup, sehingga membantu menurunkan tingkat stres.

Berdasarkan kondisi tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia pasca pensiun di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara, dengan

menitikberatkan pada variabel-variabel seperti demografi (usia dan jenis kelamin), ketergantungan fisik, dukungan keluarga, loneliness, dan keterlibatan sosial.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah, maka pertanyaan dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia Pasca Pensiun di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara?
2. Bagaimana hubungan faktor demografi (usia dan jenis kelamin), ketergantungan fisik, dukungan keluarga, *loneliness* dan keterlibatan sosial dengan tingkat stres pada lansia Pasca Pensiun di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara?
3. Faktor apa yang paling dominan mempengaruhi tingkat stres pada lansia Pasca Pensiun di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dengan adanya penelitian ini, yang terdiri dari tujuan umum dan khusus.

1.4.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia Pasca Pensiun di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara seperti seperti demografi (usia dan jenis kelamin), ketergantungan fisik, dukungan keluarga, *loneliness* dan keterlibatan sosial.

1.4.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, maka tujuan khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui distribusi frekuensi faktor-faktor yang diduga mempengaruhi tingkat stres pada lansia Pasca Pensiun di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara.
2. Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada lansia pasca pensiun seperti demografi (usia dan jenis kelamin), ketergantungan fisik, dukungan keluarga, *loneliness* dan keterlibatan sosial di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara.
3. Mengetahui faktor yang paling dominan mempengaruhi tingkat stres pada lansia Pasca Pensiun di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan masyarakat, terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia pasca pensiun. Penelitian ini dapat menjadi referensi empiris mengenai peran faktor psikososial, kondisi kesehatan, dan karakteristik individu terhadap stres lansia, serta menjadi dasar bagi pengembangan teori dan penelitian selanjutnya yang berfokus pada kesehatan mental lansia di komunitas perkotaan.

1.5.2 Bagi Fasilitas Kesehatan

Bagi fasilitas kesehatan disekitar wilayah Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam perencanaan dan pengembangan program pelayanan kesehatan lansia, khususnya yang berkaitan dengan pencegahan dan penanganan stres. Informasi mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia pasca pensiun dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program promotif dan preventif, seperti konseling, edukasi kesehatan mental, serta kegiatan pendukung lansia di tingkat komunitas.

1.5.3 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, khususnya lansia dan keluarga di Kelurahan Kelapa Gading Barat, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia pasca pensiun. Pengetahuan tersebut dapat mendorong keluarga dan lingkungan sekitar untuk memberikan dukungan sosial yang lebih optimal, membantu lansia dalam beradaptasi dengan masa pensiun, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental guna mempertahankan kualitas hidup lansia.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Pembatasan dalam tugas akhir ini hanya berkisar pada hal-hal yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia Pasca Pensiun. Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara pada periode November 2025 – Februari 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*.