

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia atau biasa disebut dengan istilah “lansia” merupakan seseorang yang telah mencapai tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia, yang ditandai dengan usia 60 tahun ke atas (Basuki, 2024). Lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, mengalami proses alami yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis, kognitif, dan sosial (Mujiadi & Rachmah, 2022). Memasuki usia tua adalah hal yang normal bagi setiap manusia. Pada proses penuaan terjadi perubahan dan penurunan kekebalan tubuh serta penurunan fungsi berbagai organ tubuh. Gangguan kesehatan terutama penyakit kronis pada lansia disebabkan oleh dua faktor, yaitu perubahan akibat proses penuaan itu sendiri ditambah adanya faktor risiko pada lansia (Kusumaningrum, 2024).

Pertambahan usia penduduk lansia merupakan fenomena global yang tidak terelakkan. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 terdapat sekitar 1 miliar lansia di seluruh dunia dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 serta mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2023). Di Indonesia, hasil Sensus Penduduk 2021 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia (usia ≥ 60 tahun) mencapai 26,82 juta jiwa atau sekitar 9,92% dari total populasi, dan jumlah ini terus meningkat seiring peningkatan usia harapan hidup (BPS, 2022). Di wilayah DKI Jakarta sendiri, persentase lansia mencapai 8,29% dari total populasi pada tahun 2022 (BPS, 2023).

Peningkatan jumlah lansia berdampak langsung pada kebutuhan pelayanan kesehatan terutama dalam pengelolaan penyakit kronis dan peningkatan kualitas hidup lansia. Salah satu pendekatan yang telah dikembangkan oleh pemerintah Indonesia adalah melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), Prolanis adalah singkatan dari program pengolahan penyakit kronis yang merupakan suatu

sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (Fahrisa et al., 2024). Tujuan dari prolanis adalah untuk meningkatkan kualitas hidup peserta JKN dengan penyakit kronis melalui pelayanan kesehatan yang sistematis, proaktif, dan terencana (Fadila & Ahmad, 2021).

Keberhasilan prolanis sangat dipengaruhi oleh keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan seperti senam, penyuluhan, pemeriksaan rutin, dan kunjungan rumah. Permasalahan utama yang muncul adalah masih rendahnya tingkat kemandirian sebagian lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari meskipun telah menjadi peserta Prolanis. Penelitian sebelumnya oleh Fadila & Ahmad (2021) menunjukkan bahwa hanya 55,3% lansia peserta Prolanis yang tergolong mandiri, sementara sisanya masih bergantung pada orang lain dalam aktivitas dasar sehari-hari seperti makan, mandi, atau berjalan (Fadila & Ahmad, 2021).

Penyebab utama dari rendahnya kemandirian tersebut antara lain adalah kurangnya keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan Prolanis secara rutin. Beberapa lansia cenderung tidak mengikuti kegiatan karena faktor motivasi rendah, tidak adanya pendamping, keterbatasan fisik, serta kurangnya edukasi mengenai pentingnya menjaga kemandirian (Badaruddin & Betan, 2021). Hal ini menyebabkan Prolanis belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia. Lansia yang memiliki tingkat kemandirian tinggi adalah mereka yang secara fisik dan psikis memiliki kesehatan yang cukup baik. Dengan kesehatan yang baik, maka lansia dapat melakukan aktivitas apa saja dalam kehidupan sehari-hari (Yuliana et al., 2021).

Akibat dari rendahnya keaktifan dalam Prolanis adalah menurunnya kemampuan fungsional lansia yang berdampak pada meningkatnya beban keluarga, risiko jatuh,

dan potensi masuk rumah perawatan jangka Panjang (Novita, 2024a). Lansia yang tidak mandiri juga memiliki risiko lebih tinggi terhadap komplikasi penyakit kronis yang tidak terkontrol dengan baik. Salah satu solusi dari permasalahan ini adalah dengan meningkatkan keaktifan lansia dalam kegiatan Prolanis secara berkesinambungan, dengan pendekatan promotif-preventif yang menyesuaikan pada kebutuhan lansia secara individual. Peningkatan keaktifan ini berpotensi besar meningkatkan kemampuan adaptasi lansia terhadap kondisi kesehatan mereka dan menjaga kemandirian dalam kehidupan sehari-hari (Fadila & Ahmad, 2021).

Berdasarkan penelitian Fahriza (2024) Hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan keaktifan lansia pada prolanis terhadap kualitas hidup berdasarkan nilai $p=0,000 < 0,05$ dan aktivitas fisik nilai $p= 0,000 < 0,05$. Terdapat hubungan keaktifan lansia pada prolanis terhadap kualitas hidup dan aktivitas fisik di wilayah kerja puskesmas Turikale Kabupaten Maros. Penelitian Syahadah (2025) didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat keaktifan tinggi dalam Prolanis cenderung memiliki tingkat kemandirian yang lebih baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara keaktifan mengikuti Prolanis dengan tingkat kemandirian lansia ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di Klinik Mabes POLRI pada bulan Agustus 2025, diketahui bahwa rata-rata usia lansia yang terdata berada pada rentang 60–80 tahun, dengan usia termuda 60 tahun dan usia tertua 80 tahun. Jika ditinjau dari tingkat keaktifan, lansia yang aktif mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) umumnya berada pada rentang usia 60–69 tahun, sedangkan lansia yang tidak aktif cenderung berusia 70–80 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat keaktifan lansia dalam mengikuti Prolanis cenderung menurun seiring bertambahnya usia, yang kemungkinan dipengaruhi oleh penurunan fungsi fisik, berkurangnya motivasi, serta adanya hambatan seperti keterbatasan transportasi dan dukungan sosial.

Data awal juga menunjukkan bahwa sebanyak 35 lansia (63,64%) tergolong aktif mengikuti kegiatan Prolanis, meliputi senam rutin, edukasi kesehatan, serta pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah secara berkala, sedangkan 20 lansia (36,36%) lainnya dikategorikan tidak aktif karena tidak rutin atau bahkan tidak pernah mengikuti kegiatan Prolanis dalam tiga bulan terakhir (Hasil Observasi Primer, 2025). Ketidakaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan Prolanis berpotensi meningkatkan risiko terjadinya komplikasi penyakit kronis yang dapat menyerang organ vital dan bahkan mengancam jiwa, seperti penyakit jantung dan pembuluh darah berupa serangan jantung dan stroke, kerusakan saraf, serta gangguan ginjal. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran diri lansia untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan Prolanis, khususnya senam, serta dukungan keluarga sebagai faktor pendorong motivasi agar lansia dapat mempertahankan kesehatan dan mencegah komplikasi penyakit (Lubis, 2020). Temuan awal ini menjadi dasar penting dilakukannya penelitian yang berjudul Hubungan antara Keaktifan dalam Mengikuti Kegiatan Prolanis dengan Tingkat Kemandirian Lansia di Klinik Mabes POLRI.

1.2 Perumusan Masalah

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Upaya kesehatan lanjut usia itu untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan. Upaya kesehatan lanjut usia meliputi fasilitasi lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memiliki kehidupan sosial, serta memiliki lingkungan yang ramah lanjut usia. Keaktifan dalam kegiatan Prolanis dapat meningkatkan kemandirian lansia karena aktivitas fisik seperti senam membantu menjaga kekuatan otot, keseimbangan, dan daya tahan tubuh, sementara kegiatan edukasi dan pengambilan resep rutin membantu lansia lebih patuh mengonsumsi obat secara mandiri dan mencegah komplikasi. Hal ini secara keseluruhan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan rasa percaya diri mereka.

Fenomena yang terjadi sebanyak 35 lansia (63,64%) tergolong aktif dalam mengikuti kegiatan Prolanis seperti senam rutin, edukasi kesehatan, dan pemeriksaan tekanan darah maupun gula darah secara berkala. Sementara itu, 20 lansia (36,36%) lainnya dikategorikan sebagai tidak aktif, yaitu tidak rutin atau bahkan tidak pernah mengikuti kegiatan Prolanis dalam 3 bulan terakhir. Data ini menjadi penting sebagai dasar untuk menilai sejauh mana keterlibatan lansia dalam program Prolanis berdampak terhadap tingkat kemandirian mereka, serta sebagai rujukan untuk mengembangkan strategi intervensi berbasis usia agar partisipasi lansia dapat ditingkatkan secara optimal. Dari uraian latar belakang maka peneliti merumuskan masalah “Apakah terdapat hubungan antara keaktifan dalam mengikuti kegiatan Prolanis dengan tingkat kemandirian lansia di Klinik Mabes Polri”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara keaktifan dalam mengikuti kegiatan Prolanis dengan tingkat kemandirian lansia di Klinik Mabes Polri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran karakteristik responden berdasarkan, usia jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan lansia di Klinik Mabes Polri.
2. Diketahui gambaran keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan Prolanis di Klinik Mabes Polri.
3. Diketahui gambaran tingkat kemandirian lansia di Klinik Mabes Polri.
4. Diketahui hubungan antara keaktifan dalam mengikuti kegiatan Prolanis dengan tingkat kemandirian lansia di Klinik Mabes Polri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Lansia dan Keluarga

Dengan adanya penelitian ini bermanfaat bagi lansia khususnya lansia untuk aktif mengikuti kegiatan Prolanis program yang diadakan oleh pemerintah untuk menunjang kemandirian lansia dalam beraktivitas.

1.4.2 Bagi Klinik Mabes POLRI

Hasil penelitian ini dapat menunjang pelayanan keperawatan lansia dan mendukung Prolanis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dalam menjaga kesehatan dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang sudah dibuat oleh Klinik.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Memberikan promosi kesehatan terkait edukasi kegiatan bersifat kemasyarakatan yang ditujukan kepada lansia dengan pendekatan keperawatan gerontik meliputi kegiatan Prolanis.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya.