

# HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN PERAWATAN DIRI PADA LANSIA DENGAN PENYAKIT KRONIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TLOGOSARI WETAN

Salsabilla Padma Cahyarani<sup>1</sup>, Jessica Dhoria Arywibowo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

*E-mail:* [sp.cahyarani@gmail.com](mailto:sp.cahyarani@gmail.com)

## ABSTRAK

Perawatan diri adalah proses menjaga kesehatan melalui praktik-praktik yang meningkatkan kesehatan dan mengelola penyakit. Salah satu faktor yang memengaruhi perawatan diri adalah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara persepsi dukungan sosial keluarga dan perawatan diri pada lansia dengan penyakit kronis di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional ini melibatkan 123 pasien lansia dengan penyakit kronis yang berobat di Puskesmas Tlogosari Wetan. Sampel dipilih menggunakan *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti, yaitu Skala Persepsi Dukungan Sosial Keluarga (22 butir,  $\alpha = 0.902$ ) dan Skala Perawatan Diri (28 butir,  $\alpha = 0.919$ ). Hasil analisis data menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa variabel persepsi dukungan sosial keluarga memberikan pengaruh terhadap variabel perawatan diri ( $R^2 = 0.197$ ,  $F(1,121) = 5.454$ ,  $p < .001$ ), dengan arah hubungan positif ( $\beta = .444$ ,  $p < .001$ ). Temuan ini membuktikan bahwa persepsi dukungan sosial keluarga penting dalam meningkatkan perawatan diri.

**Kata Kunci:** dukungan sosial; keluarga; perawatan diri; lansia; penyakit kronis

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED FAMILY SOCIAL SUPPORT  
AND SELF-CARE AMONG OLDER ADULTS WITH CHRONIC ILLNESSES IN  
THE WORKING AREA OF TLOGOSARI WETAN COMMUNITY HEALTH  
CENTER**

**Salsabilla Padma Cahyarani<sup>1</sup>, Jessica Dhoria Arywibowo<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Faculty of Psychology, Diponegoro University  
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275*

*E-mail: [sp.cahyarani@gmail.com](mailto:sp.cahyarani@gmail.com)*

**ABSTRACT**

*Self-care is a process of maintaining health through practices that promote health and manage illness. One of the factors influencing self-care is social support. This study aimed to identify the relationship between perceived family social support and self-care among elderly individuals with chronic diseases in the working area of the Tlogosari Wetan Public Health Center. This quantitative study with a correlational design involved 123 elderly patients with chronic diseases who visited the Tlogosari Wetan Public Health Center. The sample was selected using accidental sampling. Data were collected using researcher-developed scales, namely the Perceived Family Social Support Scale (22 items,  $\alpha = 0.902$ ) and the Self-Care Scale (28 items,  $\alpha = 0.919$ ). The results of the simple regression analysis showed that perceived family social support had an effect on self-care ( $R^2 = 0.197$ ,  $F(1,121) = 5.454$ ,  $p < .001$ ), with a positive relationship direction ( $\beta = .444$ ,  $p < .001$ ). These findings demonstrate that perceived family social support plays an important role in improving self-care among elderly individuals with chronic diseases.*

**Keywords:** *social support; family; self-care; elderly; chronic illness*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pertumbuhan populasi lanjut usia termasuk perubahan demografis paling signifikan di abad ke-21. Fenomena ini disebut dengan *ageing population*, yaitu peningkatan jumlah maupun persentase penduduk lanjut usia (Ismail dkk., 2021). Berdasarkan data *World Health Organization* (2024), dari total penduduk dunia pada tahun 2024 yaitu 8.16 miliar jiwa, sebanyak 12% di antaranya merupakan penduduk lanjut usia. Tren peningkatan jumlah lansia juga terlihat jelas di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik (2025) menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia ( $\geq 60$  tahun) mencapai sekitar 12% dari total populasi, dan angka ini diproyeksikan akan meningkat lagi pada tahun 2050. Menurut *World Health Organization* (2025), fenomena *ageing population* disebabkan oleh adanya kemajuan pada bidang kesehatan, sosial, dan ekonomi sehingga meningkatkan angka harapan hidup kelompok lanjut usia, yaitu mencapai 73.3 tahun.

Lansia merupakan tahap perkembangan di mana individu berada pada usia 60 ke atas yang diklasifikasikan menjadi tua – awal (60 – 74 tahun), tua – menengah (75- 90 tahun), dan lanjut usia ( $> 75$  tahun) (Santrock, 2024). Lansia rentan mengalami proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi fisik maupun kognitif, sehingga lansia menjadi kurang produktif dan lebih menggantungkan

hidupnya pada orang lain (Hurlock, 2001). Selain itu, lansia juga lebih rentan mengalami penyakit kronis yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka (Santrock, 2024). Penyakit kronis bahkan telah menjadi penyumbang utama beban penyakit global (Chen dkk., 2025).

Penyakit kronis adalah penyakit yang tidak dapat sepenuhnya disembuhkan, yang dalam penyembuhannya diperlukan dukungan lingkungan untuk perawatan, pemeliharaan fungsi tubuh, dan pencegahan terjadinya disabilitas lebih lanjut (Lubkin & Larsen, 2013). Kondisi ini bersifat jangka panjang dan dapat memengaruhi individu kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebagian besar lansia hidup dengan kondisi memiliki penyakit kronis, bahkan tidak sedikit dari mereka mengalami multimorbiditas yang berdampak pada kualitas hidup mereka (Zhang dkk., 2022). Kelompok lanjut usia memiliki risiko lebih tinggi dalam kompleksitas penyakit, maka dari itu diperlukan pelayanan kesehatan yang lebih intensif (Barrio-Cortes dkk., 2021)

Hasil Riset Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) memperlihatkan bahwa prevalensi penyakit kronis yang dialami oleh lansia masih tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, meliputi penyakit stroke (76.7%), hipertensi (50%), diabetes melitus (11.5%), dan disusul penyakit kronis lainnya. Hal ini juga terjadi di lokasi penelitian, berdasarkan data internal Puskesmas Tlogosari Wetan (2025), kasus penyakit kronis yang diderita oleh lansia di wilayah kerja puskesmas ini cukup tinggi, yaitu meliputi hipertensi (3.326 kasus), diabetes melitus (1.731 kasus), penyakit jantung (102 kasus), gagal jantung (121 kasus),

aritmia (8 kasus), kelainan katup jantung (11 kasus), arteri perifer (1 kasus), dan stroke (2 kasus), dengan total 5.302 lansia tercatat memiliki penyakit kronis. Tingginya prevalensi penyakit kronis pada lansia memperlihatkan bahwa perlunya perawatan jangka panjang untuk mengontrol kesehatan (Gianfredi dkk., 2025).

Sejalan dengan keadaan tersebut, pemerintah mengembangkan pelayanan kesehatan lansia di puskesmas menjadi lebih baik sebagai upaya menjamin kualitas hidup lansia. Bentuk upaya pemerintah adalah dengan mengadakan kegiatan posyandu lansia yang merupakan hasil kegiatan pengembangan dari posyandu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2011). Mengacu pada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2011), posyandu lansia merupakan bentuk pelayanan kesehatan seperti deteksi dini masalah kesehatan dan peningkatan pengetahuan, guna membantu lansia mempertahankan serta meningkatkan kondisi kesehatan. Kegiatan skrining dilakukan melalui serangkaian pemeriksaan kesehatan, meliputi penilaian status gizi, deteksi dini masalah fisik, mental, dan kognitif, serta pemeriksaan kadar kolesterol, asam urat, gula darah, dan tekanan darah. Tujuan utama program posyandu lansia adalah untuk mengoptimalkan kondisi kesehatan serta kualitas hidup lansia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Salah satu puskesmas yang aktif mengembangkan program posyandu lansia adalah Puskesmas Tlogosari Wetan di Kota Semarang dengan total 27 posyandu lansia yang tersebar di lima kelurahan. Lima kelurahan tersebut yaitu Kelurahan Tlogosari Wetan, Pedurungan, Tlogomulyo, Pedurungan Lor, dan Palebon dengan

total penduduk lanjut usia mencapai 7.796 jiwa (UPTD Puskesmas Tlogosari Wetan, 2024).

Meskipun rencana dan konsep posyandu lansia telah dikembangkan, tetapi dalam implementasinya masih terdapat berbagai kendala. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia (52.6%) tidak patuh mengikuti kegiatan posyandu, baik dalam pemeriksaan kesehatan rutin maupun senam lansia, padahal sebanyak 54.3% partisipan memiliki riwayat penyakit (Mufida dkk., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesehatan lansia tidak hanya dapat bergantung pada program yang disediakan pemerintah, tetapi juga memerlukan kesadaran dan keterlibatan aktif dari lansia itu sendiri melalui perilaku perawatan diri (Maryati dkk., 2023).

Perawatan diri adalah proses menjaga kesehatan melalui praktik-praktik yang meningkatkan kesehatan dan mengelola penyakit (Riegel dkk., 2012). Aspek dari perawatan diri menurut Riegel dkk. (2012) mencakup pemeliharaan perawatan diri seperti menjaga pola makan dan gaya hidup, pemantauan perawatan diri seperti memperhatikan dinamika penyakit yang dialami, dan manajemen perawatan diri seperti evaluasi perubahan fisik dan emosional diri. Ketiga aspek tersebut perlu diperhatikan agar lansia dapat mengontrol penyakit kronis dan mencegah dari komplikasi yang serius. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa perilaku perawatan diri terbukti efektif dalam membantu pengendalian penyakit kronis serta meningkatkan luaran kesehatan pada individu dengan penyakit kronis (Lee dkk., 2026; Riegel dkk., 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik perawatan

diri berperan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan, mencegah kekambuhan, serta menurunkan risiko komplikasi, sehingga dapat menjadi strategi utama bagi lansia dengan penyakit kronis untuk mempertahankan kesehatannya (Riegel dkk., 2017).

Namun demikian, berdasarkan penelitian sebelumnya, tingkat perawatan diri lansia dengan penyakit kronis masih tergolong rendah (Arianti dkk., 2023; Pae dkk., 2023). Hal ini sejalan dengan kondisi di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan, di mana berdasarkan wawancara awal dengan lima lansia, terlihat variasi dalam penerapan perawatan diri pada lansia dengan penyakit kronis. Beberapa lansia, terutama yang tinggal bersama sedikit atau tanpa anggota keluarga yang mengingatkan, cenderung kurang menjaga pola makan, gaya hidup, dan kepatuhan minum obat. Sementara lansia lain yang rutin mendapat dukungan dari keluarga, baik dalam mengingatkan maupun menemani kegiatan perawatan diri, menunjukkan kepatuhan dan pola hidup yang lebih teratur, termasuk minum obat, olahraga ringan, serta menjaga pola makan. Berdasarkan kondisi tersebut, keberhasilan perawatan diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga sangat berkaitan dengan dukungan sosial yang tersedia dalam lingkungan lansia, khususnya keluarga.

Dukungan sosial ialah kepedulian, kenyamanan, bantuan, atau penghargaan yang secara nyata diterima maupun hanya dipersepsikan tersedia dari orang lain (Sarafino dkk., 2020). Dukungan sosial bisa didapat dari berbagai sumber, seperti pasangan, keluarga, teman, tenaga kesehatan, maupun komunitas (Sarafino dkk.,

2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya, dukungan sosial diketahui berkaitan secara positif dengan perilaku perawatan diri pada lansia yang mengalami penyakit kronis, di mana lansia dengan dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung lebih rutin melakukan aktivitas perawatan diri seperti pengelolaan obat, diet, dan pemeriksaan kesehatan rutin (Kim & Cho, 2021). Hasil serupa juga ditemukan pada pasien penyakit kronis seperti gagal jantung, diabetes melitus, dan hipertensi yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi dan dapat meningkatkan perilaku perawatan diri (Hasan dkk., 2024; Jo dkk., 2020; Mahfud dkk., 2019).

Namun demikian, penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang inkonsisten. Penelitian Mitchell dkk. (2022) menemukan bahwa persepsi dukungan sosial tidak berhubungan signifikan dengan perilaku kesehatan. Penelitian lain justru menemukan bahwa hubungan dukungan sosial dan perawatan diri tidak selalu signifikan secara langsung, melainkan dimediasi oleh faktor lain seperti efikasi diri dan literasi kesehatan (Wu dkk., 2023). Inkonsistensi temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan perawatan diri masih perlu dikaji lebih lanjut.

Selain itu, penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan antara persepsi dukungan sosial keluarga dan perawatan diri pada lansia dengan penyakit kronis masih terbatas, khususnya di lokasi penelitian. Padahal, dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang paling dekat, paling sering berinteraksi, dan paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari lansia (Macdonald, 1998; Triandis, 1995). Hal ini dipertegas oleh

penelitian yang dilakukan Juharna dkk. (2021) di Puskesmas Mangkoso Kabupaten Barru, yang menemukan bahwa peran keluarga berhubungan dengan gaya hidup maupun perawatan kesehatan. Hal ini memperkuat alasan bahwa dukungan keluarga berpotensi menjadi faktor penting dalam perawatan diri lansia dengan penyakit kronis.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat hasil inkonsistensi penelitian terdahulu mengenai hubungan variabel dukungan sosial dan perawatan diri, serta masih terbatasnya penelitian yang mengkaji antara hubungan antara persepsi dukungan sosial keluarga dan perawatan diri pada lansia dengan penyakit kronis. Dukungan sosial keluarga dipilih karena keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang paling dekat, paling sering berinteraksi, dan paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari lansia (Macdonald, 1998; Triandis, 1995).

Dengan mempertimbangkan adanya kesenjangan dalam temuan penelitian sebelumnya, studi ini dirancang untuk memberikan kontribusi dalam mengisi kekosongan tersebut dengan memfokuskan perhatian pada peran dukungan sosial keluarga. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual mengenai berbagai faktor yang memengaruhi perawatan diri pada lansia dengan penyakit kronis, khususnya yang berkaitan dengan peran keluarga sebagai sumber dukungan utama.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini merumuskan permasalahan utama sebagai berikut, "Apakah terdapat hubungan antara persepsi dukungan sosial keluarga dan perawatan diri pada lansia dengan penyakit kronis di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan?"

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara persepsi dukungan sosial keluarga dan perawatan diri pada lansia dengan penyakit kronis di wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat bermanfaat, baik untuk kontribusi secara teori maupun implikasi praktis. Adapun sejumlah manfaat yang ingin dicapai melalui pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian diharapkan mampu memperkaya kajian dalam ilmu psikologi, terutama pada ranah psikologi kesehatan dan psikologi keluarga, khususnya yang berkaitan dengan konstruk dukungan sosial keluarga dan perawatan diri.

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi Partisipan

Melalui studi ini, individu lanjut usia yang mengalami penyakit kronis di area layanan Puskesmas Tlogosari Wetan diharapkan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya peran keluarga dalam mendukung perawatan diri.

### b) Bagi Keluarga

Penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran keluarga tentang pentingnya dukungan sosial bagi lansia, agar keluarga lebih aktif dalam mendampingi lansia untuk melakukan perawatan diri.

### c) Bagi Puskesmas Tlogosari Wetan

Studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi tenaga kesehatan yang berada dalam cakupan pelayanan Puskesmas Tlogosari Wetan mengenai keterkaitan antara dukungan sosial keluarga dan perawatan diri, sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang program kesehatan yang melibatkan peran keluarga.

### d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan konstruk persepsi dukungan sosial keluarga dan perawatan diri.