

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

2.1.1 Pengertian Penerimaan Diri

Individu yang menerima diri berarti telah menyadari, memahami dan menerima diri apa adanya disertai keinginan dan kemampuan dalam mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup yang lebih baik dan penuh tanggung jawab (Paramita, 2013). Hurlock (2017) menjelaskan menerima diri timbul dari penyesuaian diri yang baik.

Jadi, penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan perasaan seseorang sehubungan dengan keadaan sekarang yang dapat menerima dirinya dengan baik dan mampu menerima kekurangan yang dimilikinya.

2.1.2 Aspek-aspek Penerimaan Diri

Berger (1951) menjelaskan mengenai karakteristik individu yang dapat menerima dirinya, yaitu:

1. Sikap dan perilaku lebih didasari oleh nilai dan standar dalam dirinya dibandingkan tekanan dari luar

Standar dan nilai yang diterapkan oleh individu dalam bersikap akan lebih memudahkan individu dalam menerima diri.

Individu merasa ditekan jika mendapatkan tekanan dari luar sehingga tidak dapat menerima diri dengan baik. Tekanan dari

luar sangat berbeda dengan tekanan sosial atau sejawat yang membuat individu mengubah perilaku, nilai, sikap agar individu dapat menyesuaikan diri dengan kelompok atau individu yang mempengaruhi mereka.

2. Memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk menghadapi kehidupan

Individu yang memiliki kepercayaan atas kemampuannya sendiri serta harapan yang realitis bahkan ketika harapan itu tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif dan dapat menerimanya dan lebih memusatkan perhatian kepada kemampuan dirinya menyelesaikan masalah.

3. Menjalankan tanggungjawab dan menerima konsekuensi dari perilakunya sendiri

Individu dikatakan bertanggungjawab apabila ia berani menerima akibat dari perbuatan yang dilakukan dan menyelesaikannya. Saat ini banyak orang yang membuang waktunya dengan lari atau menghindari dari kesalahan yang dilakukan kemudian melemparkannya kepada orang lain.

4. Menerima pujian atau kritik dari orang lain secara objektif

Menerima kritik dari orang lain lebih baik daripada mendapat pujian. Kritik akan memperbaiki diri sedangkan pujian yang berlebihan akan membuat individu menjadi nyaman di posisi yang sama.

5. Tidak berusaha untuk mengubah perasaan, konsep, batasan, kemampuan dari dalam dirinya, tetapi harus diterima tanpa penghukuman diri

Individu menerima kemampuan yang dimiliki tanpa harus mengubahnya. Selain itu individu juga dapat mengkompensasikan keterbatasannya dengan memperbaiki dan meningkatkan karakter dirinya yang dianggap kuat, sehingga pengelolaan potensi dan keterbatasan dirinya dapat berjalan dengan baik tanpa harus menyalahkan diri sendiri.

6. Memandang dirinya sebagai orang yang berharga di bidang yang sama dengan orang lain

Individu yang dapat menerima diri akan memandang dirinya berharga, mampu, dan layak diterima oleh siapapun tanpa merasa rendah di kalangan lebih tinggi atau bidang yang berbeda.

7. Tidak mengharapkan orang lain untuk menolaknya, atau apakah dia memberi alasan kepada mereka untuk menolaknya atau tidak

Individu harus sadar akan kekurangan dan kemampuan yang dimiliki agar tidak berlebihan sehingga dapat diterima oleh orang lain.

8. Tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain, aneh atau tidak normal

Individu tersebut berarti tidak merasa sebagai orang yang menyimpang dan berbeda dengan orang lain, sehingga mampu menyesuaikan dirinya dengan baik

9. Tidak pemalu atau sadar diri

Rasa malu akan mengontrol diri dalam berpikir, bersikap, dan bertindak. Kebanyakan rasa malu timbul karena individu malu menerima diri atau merasa takut tidak diterima orang lain. Untuk melawan rasa malu sebaiknya harus berani dan sadar akan kemampuan yang dimiliki.

2.1.3 Penerimaan Diri pada Lansia

Usia tua merupakan masa akhir dalam rentang kehidupan yang sebelumnya telah melewati masa kanak-kanak, remaja dan dewasa serta sering melihat masa lalunya yang penuh dengan penyesalan (Hurlock, 2017). Hanindyastiti (2017) mengatakan bahwa seseorang yang memasuki usia lanjut akan mengalami suatu kemunduran atau penurunan fisik, psikososial yang dapat menyebabkan lansia memiliki penerimaan diri yang buruk. Lansia dengan penerimaan diri yang rendah cenderung merasa tidak puas dengan dirinya yang disebabkan oleh pemikiran negatif terhadap kekurangan yang dimiliki saat ini. Penerimaan diri dipengaruhi oleh beberapa aspek salah satunya yaitu aspek psikis yang meliputi pikiran emosi dan perilaku dari lansia sebagai pusat penyesuaian diri. Dalam proses menerima diri seorang individu harus mengubah persepsi negatif tersebut menjadi positif.

Lansia dengan penerimaan diri yang baik dapat menerima keadaanya sendiri dengan ikhlas, percaya diri, mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, sehingga dapat menghadapi proses

penuaan serta berupaya meningkatkan kesehatannya untuk mencapai kondisi yang lebih baik. Lingkungan yang bisa menerima kondisi lansia akan meningkatkan kepercayaan diri lansia, sehingga lansia merasa bahwa dirinya diterima di masyarakat sekitar dan tidak merasa dibedakan.

2.1.4 Penerimaan Diri dalam Keperawatan

Menurut NANDA-1 Diagnosa Keperawatan tahun 2018 diagnosa keperawatan yang mencakup penerimaan diri adalah kesiapan meningkatkan konsep diri yang berarti suatu pola persepsi atau gagasan tentang diri, yang dapat diperkuat dengan batasan karakteristik: menerima keterbatasan, menerima kekuatan, tindakan selaras dengan ekspresi verbal, percaya diri dengan kemampuan, mengekspresikan kepuasan terhadap pikiran tentang diri sendiri.

2.2 Konsep Lansia

2.2.1 Pengertian Lansia

Menurut *World Health Organization* (WHO) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas yang akan mengalami proses penuaan yang disertai dengan perubahan-perubahan baik secara fisik, psikologis maupun sosial. Menurut UU kesehatan No.23 tahun 1992 pasal 19 ayat 1 merumuskan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Erik memandang masa lansia sebagai fase terakhir dalam tahap perkembangan yang

ditandai dengan terjadinya konflik antara keutuhan dan keputusasaan (Erik dalam Sessiani, 2018).

2.2.2 Batasan Lansia

Batasan usia lansia menurut para ahli (Muhith, 2016) :

1. Menurut WHO

Menurut Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) lanjut usia dibagi dalam 4 kategori yaitu:

a. Usia pertengahan (*middle age*) : 45-59 tahun, Hurlock (2017)

menyebutkan karakteristik pada usia madya yaitu :

- 1) Periode yang Menakutkan. Semakin mendekati usia tua maka periode usia madya semakin terasa lebih menakutkan. Alasannya yaitu banyaknya stereotip yang tidak menyenangkan pada usia madya yaitu kepercayaan tentang penurunan fisik dan perubahan mental.
- 2) Masa Transisi. Transisi berarti penyesuaian diri terhadap minat, nilai dan pola perilaku yang baru.
- 3) Masa Stres. Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis seseorang dapat membawa ke masa stress.
- 4) Usia yang Berbahaya. Dimana seseorang mengalami kesusahan fisik akibat terlalu banyak bekerja, rasa cemas berlebihan dan kurang memperhatikan kehidupan.

Timbulnya penyakit jiwa yang lambat laun berpuncak pada suisid (bunuh diri).

- 5) Usia Canggung. Mereka merasa bahwa keberadaannya dalam masyarakat tidak dianggap karena usia madya merasa kaum muda yang lebih dibutuhkan.
- 6) Masa Berprestasi. Orang dengan usia madya mempunyai kemauan yang kuat untuk berhasil, mereka akan mencapai puncaknya pada usia ini dan memungut hasil dari kerja keras yang dilakukan sebelumnya.
- 7) Masa Evaluasi Diri. Mengevaluasi diri berdasarkan aspirasi mereka dan harapan orang lain khususnya anggota keluarga.
- 8) Standar Ganda. Persamaan peran antara wanita dan pria baik di rumah, perusahaan maupun kehidupan sosial.
- 9) Masa Sepi. Dimana masa ketika anak-anak tidak tinggal bersama orang tua.
- 10) Masa Jenuh. Dimana pada usia madya ini seseorang yang biasa mengabdikan hidupnya untuk bekerja menjadi bosan karena kegiatan rutin di rumah atau wanita yang menghabiskan waktu luang untuk memelihara rumah dan membesarkan anak-anak sehingga menjadi pertanyaan setelah usia madya apa yang harus dilakukan.

b. Usia lanjut (*elderly*) : 60-74 tahun, Hurlock (2017) menyebutkan karakteristik pada usia lanjut yaitu :

- 1) Periode Kemunduran. Seseorang akan menjadi semakin tua pada usia 60 tahun, tergantung pada laju kemunduran fisik dan mental.
- 2) Perbedaan Individu pada Efek Menua. Efek menua berbeda karena mereka mempunyai sifat bawaan yang berbeda seperti sosioekonomi, latar pendidikan dan pola hidup.
- 3) Usia Tua Dinilai dengan Kriteria yang Berbeda. Salah satu kriteria yang digunakan untuk menentukan usia lanjut adalah penampilan diri dan apa yang dapat dilakukan seseorang.
- 4) Penilaian Orang Lanjut Usia. Mereka cenderung menilai usia lanjut sebagai orang yang rewel dan jahat, usia lanjut merupakan babak terakhir dalam kehidupan, orang usia lanjut tidak menyenangkan, serta usia lanjut keadaan fisik dan mentalnya loyo, usang, sering pikun, jalannya membungkuk dan sulit hidup bersama dengan siapapun.
- 5) Sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap usia lanjut.
- 6) Status kelompok-minoritas terjadi sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap usia lanjut. Oleh karena itu, kelompok orang usia lanjut hidup dengan status bertahan. Hal ini mengakibatkan akhir

hidupnya terasa pahit dan merasa menjadi korban dari kelompok mayoritas.

- 7) Perubahan Peran. Orang usia lanjut diharapkan untuk mengurangi peran aktif dalam urusan keluarga maupun sosial dan sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan dari tekanan sosial. Karena sikap sosial yang tidak menyenangkan, pujian yang mereka dapatkan dihubungkan dengan peran usia tua bukan dari keberhasilan mereka. Perasaan tidak berguna dan tidak diperlukan lagi bagi orang usia lanjut menumbuhkan rasa rendah diri dan kemarahan.
- 8) Penyesuaian yang Buruk. Karena sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap usia lanjut maka tidak heran kalau usia lanjut mengembangkan konsep diri yang buruk. Mereka yang masa lalunya sulit dalam menyesuaikan diri akan berbeda dengan mereka dengan penyesuaian diri baik akan merasa bahwa usia lanjut itu menyenangkan.
- 9) Keinginan menjadi Muda Kembali. Status kelompok-minoritas yang dikenakan pada usia lanjut secara alami telah membangkitkan keinginan untuk tetap muda selama mungkin dan dipermuda apabila tanda menua tampak.

c. Usia Tua (*old*) : 75-89 tahun dimana pada usia ini masalah kesehatan sering muncul.

d. Usia sangat tua (*very old*) : >90 tahun. Menurutnya pada kelompok ini sudah terjadi proses penuaan, dimana sudah terjadi perubahan aspek fungsi seperti pada jantung, paru-paru, ginjal, dan juga timbul proses degenerasi seperti osteoporosis, gangguan sistem pertahanan tubuh terhadap infeksi dan timbulnya proses alergi dan keganasan.

2. Menurut Depkes RI (2006)

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) membagi lansia sebagai berikut:

- a. Kelompok menjelang usia lanjut (55-59 tahun), keadaan ini dikatakan sebagai masa virilitas yaitu masa persiapan usia lanjut yang menampakkan kematangan jiwa.
- b. Kelompok usia lanjut dini (60-64 tahun).
- c. Kelompok usia lanjut (>65 tahun) lansia yang berisiko menderita berbagai penyakit degeneratif.

3. Menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998

Batasan orang dikatakan lansia adalah 60 tahun. Depkes, diikuti dari Azis (1994) lebih lanjut membuat penggolongan lansia menjadi 3 kelompok yaitu:

- a. Kelompok lansia dini (55-64) tahun) yakni kelompok yang baru memasuki lansia.
- b. Kelompok lansia (65 tahun keatas).

- c. Kelompok lansia resiko tinggi, yakni lansia yang berusia lebih dari 70 tahun.

4. Menurut Birren dan Jenner (1977)

Mengelompokkan usia lanjut menjadi 3 kelompok, yaitu:

- a. Usia biologis, yang menunjuk pada jangka waktu seseorang sejak lahirnya berada dalam keadaan hidup hingga mati.
- b. Usia psikologis, menunjuk kepada kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian-penyesuaian kepada situasi hidupnya.
- c. Usia sosial, yang menunjukkan kepada peran yang diharapkan atau diberikan masyarakat kepada seseorang sehubungan dengan usianya.

2.2.3 Tugas Perkembangan Lansia

Menurut Sunaryo (2004) pada *fase usia lanjut* (di atas 60 tahun) tugas perkembangan adalah menyadari sebagai individu lansia dan menerima arti kehidupan dan kematian. Berikut ini tugas-tugas perkembangan keluarga dalam masa lansia :

1. Mempertahankan pengaturan hidup yang memuaskan

Orang tua yang ditinggal di rumah sendiri biasanya mempunyai penyesuaian diri yang baik daripada tinggal bersama anaknya. Orang tua yang pindah ke rumah anaknya biasanya lansia dengan penurunan kesehatan atau ekonomi sehingga tidak punya pilihan lain. Hal ini merupakan pengaturan diri yang

kurang memuaskan lansia. Pengaturan hidup secara mandiri merupakan prediktor kesejahteraan lansia.

2. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan penurunan pendapatan

Lansia lebih banyak menghabiskan uang untuk perawatan kesehatan sehingga perlu menyesuaikan pengeluaran dengan pendapatannya.

3. Mempertahankan hubungan perkawinan

Perkawinan mempunyai kontribusi yang besar bagi moral dan aktivitas yang berlangsung bagi ke dua pasangan.

4. Menyesuaikan diri terhadap kehilangan pasangan

Lansia umumnya menyadari bahwa kematian merupakan proses kehidupan yang normal. Akan tetapi, kematian pasangan merupakan hal yang sulit untuk diadaptasi.

5. Mempertahankan ikatan keluarga antar generasi

Secara umum, lansia akan mengalami penurunan hubungan sosial. Interaksi dari pasangan, generasinya dan saudaranya merupakan dukungan sosial terpenting bagi lansia.

6. Meneruskan untuk memahami eksistensi mereka (Penelaahan dan Integrasi Hidup)

Penelaahan hidup/ *“live review”* merupakan aktivitas kognitif yang vital dan umum dilakukan oleh lansia yang memberikan fungsi untuk memudahkan penyesuaian diri terhadap situasi yang sulit dan memberikan pandangan terhadap kejadian

pada masa lalu. Lansia berharap dapat hidup terhormat dan penuh arti. Pendekatan diri kepada Tuhan merupakan tindakan yang dapat meningkatkan kehormatan bagi lansia dengan ditunjang “*live review*” yang baik.

2.3.4 Perubahan pada Lansia

1. Perubahan Fisik

a. Sistem Respirasi pada Lansia

Menurut Nugroho (2008) perubahan fisik pada sistem respirasi meliputi; otot pernapasan menjadi kaku menyebabkan elastisitas paru menurun sehingga proses difusi terganggu, penurunan aktivitas silia menyebabkan reaksi batuk berkurang sehingga secret menumpuk dan terjadi obtruksi.

b. Sistem Kardiovaskular

Perubahan sistem kardiovaskular meliputi; katup jantung menebal dan kaku, kemampuan memompa darah menurun hal ini menyebabkan penurunan kontraksi dan volume, elastisitas pembuluh darah menurun, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer menyebabkan tekanan darah meningkat (Maryam, 2008).

c. Sistem Persarafan

Perubahan sistem persarafan meliputi; saraf pancaindra mengecil sehingga fungsinya menurun serta lambat dalam merespon, berkurangnya atau hilangnya lapisan myelin akson

dapat menyebabkan respon motorik dan reflek berkurang (Maryam, 2008).

d. Sistem Muskuloskeletal

Menurut Maryam (2008) terjadi perubahan pada system muskuloskeletal meliputi; cairan tulang menurun sehingga mudah rapuh, bungkuk, persendian membesar dan kaku, kram, tremor, tendon mengerut.

e. Sistem Panca Indera

Menurut Nugroho (2008) sistem panca indera akan mengalami gangguan dan kemunduran diantaranya pada sistem pendengaran, penglihatan, pengecap, dan pembau, serta peraba.

2. Perubahan Mental

Menurut Maryam (2008) perubahan psikologis pada lansia meliputi *short term memory*, frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, depresi dan kecemasan. Pada umumnya usia lanjut mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Dari segi mental emosional sering muncul perasaan pesimis, timbulnya perasaan tidak aman dan cemas, adanya kekacauan mental akut, merasa terancam akan timbulnya suatu penyakit atau takut diterlantarkan karena tidak berguna lagi. Faktor yang mempengaruhi perubahan kondisi mental yaitu:

- a. Kesehatan umum
- b. Tingkat pendidikan
- c. Keturunan (hereditas)
- d. Lingkungan
- e. Gangguan saraf panca indera
- f. Gangguan konsep diri akibat kehilangan jabatan
- g. Kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga
- h. Hilangnya kekuatan dan ketegapan fisik, perubahan terhadap gambaran diri, perubahan konsep diri.

3. Perubahan Psikososial

a. Pensiun

Nilai seseorang sering diukur oleh produktivitas dan identitas yang dikaitkan dengan peranan pekerjaan. Bila seseorang pensiun, ia akan mengalami kehilangan-kehilangan antara lain; kehilangan finansial (*income* berkurang), kehilangan status/jabatan, kehilangan teman/kenalan serta kehilangan pekerjaan atau kegiatan.

b. Kesepian

Septiningsih (2012) menjelaskan dalam studinya bahwa lansia rentan mengalami kesepian. Kesepian yang dialami dapat berupa kesepian emosional, situasional, kesepian sosial. Berdasarkan penelitian tersebut beberapa hal yang dapat memengaruhi perasaan kesepian pada lansia diantaranya; merasa tidak adanya figur kasih sayang dari pasangan dan

anaknyanya, kehilangan integrasi yang diterima dari teman, masyarakat lingkungan sekitar, mengalami perubahan situasi, yaitu ditinggal wafat pasangan hidup (suami dan atau istri), dan hidup sendirian karena anaknya tidak tinggal satu rumah.

c. Kecemasan

Kecemasan dalam menghadapi kematian Ermawati (2013) menyimpulkan bahwa terdapat 2 tipe lansia yang berbeda saat memandang kematian. Tipe pertama yaitu lansia yang cemas ringan hingga sedang dalam menghadapi kematian ternyata memiliki tingkat religiusitas yang cukup tinggi. Sementara tipe yang kedua adalah lansia yang cemas berat menghadapi kematian dikarenakan takut akan kematian itu sendiri, takut mati karena banyak tujuan hidup yang belum tercapai, juga merasa cemas karena sendirian dan tidak akan ada yang menolong saat sekarat nantinya.

d. Depresi

Lansia merupakan beresiko mengalami depresi. Menurut Jayanti (2008) beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya depresi lansia adalah jenis kelamin, hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan hormonal dan perbedaan stressor psikososial, status perkawinan dimana lansia yang belum menikah lebih tinggi berisiko mengalami depresi, hal tersebut dikarenakan lansia yang berstatus tidak kawin tidak mendapat dukungan yang cukup besar (dalam hal ini dari

orang terdekat yaitu pasangan) yang menyebabkan kesendirian serta rendahnya dukungan sosial.

2.2.5 Aging Process

Lansia memiliki pandangan yang berbeda terhadap hari tua dan menganggap hari tua adalah hal yang menyedihkan dan tersiksa dengan menurunnya kemampuan fisik dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan mendekati kematian (Ermawati, 2013). Proses menua berlangsung secara alamiah dalam tubuh yang menyebabkan berbagai perubahan pada lansia baik perubahan biologis, perubahan psikologis, perubahan sosial dan perubahan spiritual (Sari, 2002). Ketika lansia berusaha beradaptasi terhadap proses penuaan yang dialaminya, tidak sedikit yang merasa ketakutan, kesepian, marah, depresi, dan kehilangan rasa percaya diri.

2.2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aging Process

Menurut Bandiyah (2009) penuaan dapat terjadi secara fisiologis dan patologis. Penuaan yang terjadi sesuai dengan kronologis usia. Faktor yang mempengaruhi yaitu hereditas atau genetik, nutrisi atau makanan, status kesehatan, pengalaman hidup, lingkungan dan stress.