

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan individu yang telah berusia 60 tahun ke atas dan sedang berada dalam fase akhir kehidupan mereka. Tren populasi yang terus meningkat di seluruh dunia diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2025. Pertumbuhan jumlah lansia paling signifikan terjadi di negara-negara berkembang, di mana isu-isu kesehatan dan kesejahteraan mereka menjadi semakin mendesak untuk ditangani (*World Health Organization, 2022*). *United Nations Population Fund* juga menyoroti bahwa lonjakan populasi lansia ini akan memberikan tekanan pada sistem kesehatan dan sosial, sehingga membutuhkan perhatian dan respons yang lebih serius dari pemerintah serta masyarakat (*United Nations Population Fund, 2021*). Di Amerika Serikat, jumlah individu berusia 65 tahun ke atas diprediksi akan menyentuh 20% dari keseluruhan jumlah penduduk pada tahun 2035, dengan pertumbuhan signifikan di kelompok yang berusia 85 tahun ke atas. Fenomena ini disebabkan oleh bertambahnya rata-rata usia hidup serta turunnya angka kelahiran. Peningkatan jumlah lansia juga membawa tantangan dalam aspek sosial dan ekonomi, seperti kebutuhan layanan kesehatan jangka panjang dan perubahan dalam sistem kesejahteraan sosial (Mauk, 2014).

Di Indonesia, diprediksi jumlah warga usia lanjut akan mencapai sekitar 33,69 juta orang pada tahun 2025, yang melambangkan sekitar 13,5% dari total populasi, menjadikan negara ini sebagai yang memiliki populasi lansia terbesar di seluruh dunia (Badan Pusat Statistik BPS, 2022). Diperkirakan bahwa pada tahun 2030, persentase warga yang berusia 60 tahun atau lebih di Indonesia akan mencapai 13,82%, dan pada tahun 2035 akan meningkat menjadi 15,77% (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021*). Daerah Istimewa Yogyakarta juga mencatatkan persentase penduduk lansia tertinggi dengan angka 16,28 persen. Sementara itu, Jawa Timur mengikuti dengan persentase lansia sebesar 16,02 persen, dan Jawa Tengah dengan angka sekitar 15,46 persen (Badan Pusat Statistik, 2024). Seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup, jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia terus bertambah, yang

berimplikasi pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis lansia (Mauk, 2014). Lansia juga sering kali mengalami berbagai tantangan emosional, seperti kesepian, kehilangan pasangan, dan berkurangnya peran sosial, yang dapat berdampak pada kebahagiaan (Eliopoulos, 2018). Fenomena kebahagiaan merupakan konsep multidimensional yang mencerminkan perasaan kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup, dan makna dalam kehidupan seseorang. Secara umum, kebahagiaan dapat dipahami sebagai keadaan emosional positif yang mencakup kepuasan terhadap kehidupan dan keseimbangan antara pengalaman positif serta negatif (Greve, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa sejumlah 30% lansia mengalami ketidakbahagiaan dalam aspek psikososial (Brockmann & Fernandez-Urbano, 2024). Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti keterasingan sosial, merasa hidupnya tidak memiliki arah, dan masalah kesehatan yang mempengaruhi kualitas hidup mereka (Greve, 2023); (Brockmann & Fernandez-Urbano, 2024). Untuk meningkatkan kebahagiaan lansia, terapi bermain dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif. Aktivitas bermain tidak hanya merangsang produksi hormon endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati, tetapi juga membantu lansia dalam membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan orang lain (Dwoskin & Levenson, 2022). Jumlah penelitian mengenai terapi bermain berbasis Android untuk lansia cenderung lebih sedikit dibandingkan dengan yang dilakukan pada anak-anak. Hal ini mungkin disebabkan oleh fokus penelitian yang lebih besar pada perkembangan anak dan interaksi teknologi di kalangan generasi muda. Penelitian mengenai lansia umumnya lebih menitikberatkan pada aspek kesehatan fisik dan mental serta upaya mengurangi gejala penyakit, daripada mengeksplorasi potensi terapi bermain. Terapi bermain berbasis Android sangat relevan untuk dijadikan topik penelitian dalam mengukur tingkat kebahagiaan kaum lansia. Dengan meningkatnya penggunaan teknologi di kalangan lansia, terapi ini dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan emosional mereka serta untuk memahami bagaimana permainan dapat merangsang interaksi sosial dan kognisi yang lebih baik di usia lanjut (Zhang

& Kaufman, 2016). Salah satu pendekatan intervensi yang tengah populer adalah terapi bermain yang diintegrasikan dengan teknologi, terutama yang berbasis aplikasi Android (LeadingAge, 2024).

Terapi bermain berbasis android menawarkan pendekatan yang menyenangkan dan mudah diakses, yang dapat membantu lansia dalam meningkatkan interaksi sosial, mengurangi stres, serta memperbaiki suasana hati mereka (Buckingham & Willett, 2013). Dengan menggunakan permainan yang dirancang khusus, lansia dapat merasakan manfaat kognitif dan emosional yang berdampak pada peningkatan kebahagiaan mereka (Eliopoulos, 2018). Dengan mengadopsi terapi bermain berbasis android, diharapkan lansia yang tinggal di unit ini dapat mengalami peningkatan kebahagiaan melalui aktivitas yang lebih interaktif dan menyenangkan (Brockmann & Fernandez-Urbano, 2024). Pendekatan ini juga sejalan dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat dan mendorong pemanfaatan inovasi digital dalam pelayanan sosial (Dwoskin & Levenson, 2022). Data menunjukkan bahwa 14,1% lansia telah mampu mengakses internet, dan 46,79% menggunakan ponsel. Sebagian besar dari mereka masih dapat belajar dan beradaptasi dengan teknologi baru. Meskipun demikian, banyaknya lansia yang “gaptek” masih cukup terasa di masyarakat (Badan Pusat Statistik, 2021).

Di era sekarang, layanan kesehatan digital telah menjadi bagian penting dalam sistem perawatan kesehatan, didukung oleh kemajuan teknologi terkini. Lumosity adalah aplikasi yang sangat dikenal dalam usaha menjaga fungsi kognitif dan memperbaiki suasana hati di kalangan orang tua. Aplikasi ini telah digunakan oleh lebih dari 254 ribu orang dan memperoleh penilaian 4,3 bintang di platform digital. Terdapat pula sistem penghargaan, penilaian, dan tantangan harian yang memacu motivasi intrinsik para pengguna untuk terus berlatih. Lumosity menawarkan berbagai jenis permainan yang dimaksudkan untuk meningkatkan memori, konsentrasi, fleksibilitas berpikir, kecepatan pemrosesan informasi, kemampuan memecahkan masalah, dan kemampuan matematika serta bahasa. (Lumosity, 2025). Dengan melatih fungsi kognitif, permainan Lumosity dapat meningkatkan kebahagiaan lansia lewat pelepasan hormon dopamin, endorfin, dan oksitosin. Stimulasi mental yang menantang

dapat merangsang peningkatan produksi dopamin, yaitu hormon yang berperan dalam menumbuhkan rasa senang dan dorongan motivasi (Sherwood, 2012). Selain itu, keterlibatan dalam permainan yang menyenangkan dapat memicu pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, sehingga membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati (Sherwood, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa Lumosity cukup populer dan diterima dengan baik oleh penggunanya, termasuk dalam konteks peningkatan fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis lansia (Lumosity, 2025).

Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) merupakan unit pelaksana teknis di bawah Kementerian Sosial Republik Indonesia yang bertugas memberikan pelayanan sosial kepada lanjut usia terlantar, dengan tujuan utama untuk memastikan mereka dapat menjalani kehidupan yang layak (Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2021). Layanan yang diberikan oleh BPSTW mencakup kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, papan, serta pelayanan kesehatan dan psikososial yang disesuaikan dengan kebutuhan para lansia (Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta, 2022). Sebuah cabang BPSTW, yaitu BPSTW Unit Abiyoso yang terletak di Pakem, Sleman, berkomitmen untuk memberikan layanan berbasis pendekatan kekeluargaan dan rehabilitasi sosial, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan lansia agar mereka tetap merasa produktif dan bermartabat di usia senja (BPSTW Abiyoso, 2023). Saat ini, BPSTW Abiyoso menampung sebanyak 120 lanjut usia, yang terdiri dari berbagai latar belakang dan kondisi sosial, sehingga menjadikannya sebagai salah satu panti sosial dengan jumlah penghuni lansia terbanyak di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (BPSTW Abiyoso, 2023).

Pemilihan BPSTW Abiyoso sebagai tempat penelitian didasari oleh sejumlah pertimbangan. Pertama, jumlah penghuni lansia yang cukup besar memberikan peluang untuk mendapatkan data yang lebih representatif. Kedua, keberagaman kondisi psikososial lansia di Abiyoso memberikan cakupan yang luas dalam mengeksplorasi efektivitas terapi bermain berbasis Android. Selain itu, lokasi ini dikenal aktif dalam menerima program-program pengembangan dan inovasi layanan, sehingga memungkinkan integrasi metode baru ke dalam rutinitas layanan yang ada (Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta, 2022).

Namun, meskipun telah banyak studi mengenai manfaat terapi bermain, penelitian yang secara khusus membahas efektivitas terapi bermain berbasis android terhadap kebahagiaan lansia masih terbatas (Greve, 2023). Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menganalisis apakah ada pengaruh indeks kebahagiaan sebelum dan sesudah diberikan terapi bermain berbasis android tersebut. Dengan adanya fenomena tersebut membuat peneliti ingin mengangkat judul mengenai “Pengaruh Terapi Bermain Berbasis Android Terhadap Kebahagiaan Lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan menjadi masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Terapi Bermain Berbasis Android Terhadap Kebahagiaan Lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh terapi bermain berbasis android terhadap kebahagiaan lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi indeks kebahagiaan pada lansia sebelum dilakukan terapi bermain berbasis android di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso

1.3.2.2 Mengidentifikasi indeks kebahagiaan pada lansia setelah dilakukan terapi bermain berbasis android di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh terapi bermain berbasis android terhadap kebahagiaan lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan referensi dalam pengembangan pengetahuan khususnya dalam bidang perawatan lanjut usia dan pendidikan kesehatan di bidang perawatan lanjut usia, serta menjadi landasan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Responden atau Masyarakat

Hal ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang manfaat penggunaan aplikasi berbasis android dapat memberikan manfaat signifikan bagi lansia, seperti meningkatkan interaksi sosial dan akses informasi. Dengan memanfaatkan teknologi ini, diharapkan lansia dapat menjalani hari tua yang lebih bahagia, aman, dan nyaman, serta mengurangi risiko gangguan kognitif.

1.4.2.2 Bagi Institusi STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat dijadikan *evidence based* untuk mengembangkan teori dan pengetahuan bagi pembaca tentang pengaruh terapi bermain berbasis android terhadap kebahagiaan lansia dan diharapkan dapat memudahkan dan mempercepat upaya peningkatan pelayanan kesehatan bagi lansia.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan hal ini sebagai sumber dan acuan dalam mengembangkan penelitian lanjutan terkait pengaruh terapi bermain berbasis android terhadap kebahagiaan lansia. Penelitian selanjutnya dapat lebih mengeksplorasi secara lebih mendalam tingkat efektivitas terapi pada berbagai kelompok usia lansia serta mengkaji penerapannya dalam skala yang lebih luas di lingkungan masyarakat, seperti di panti jompo, posyandu lansia, atau komunitas lansia mandiri. Dengan demikian, penelitian ini dapat berkontribusi dalam merancang intervensi yang lebih aplikatif dan relevan bagi peningkatan kualitas hidup lansia di masyarakat.