

Hubungan Tingkat Kesepian dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya

Noverinda¹, Putria Carolina², Tomi Satarar³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: noverinda@gmail.com

Article History:

Received Sep 20th, 2026

Accepted Oct 24th, 2026

Publish Oct 26th, 2026

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial selama proses penuaan. Perubahan tersebut dapat menyebabkan berkurangnya interaksi sosial, perubahan peran dalam keluarga, kehilangan orang terdekat, serta keterbatasan aktivitas yang meningkatkan risiko kesepian dan depresi. Kesepian yang berlangsung lama dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat kesepian dengan tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 94 lansia berusia 60–74 tahun yang dipilih menggunakan *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan UCLA Loneliness Scale Version 3 (ULS-3) untuk mengukur tingkat kesepian dan Geriatric Depression Scale-15 (GDS-15) untuk mengukur tingkat depresi. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan 38 responden (40%) mengalami kesepian rendah, 34 responden (36%) mengalami kesepian sedang, dan 22 responden (23%) mengalami kesepian berat. Sebanyak 40 responden (43%) tidak mengalami depresi, 33 responden (35%) mengalami depresi ringan, dan 21 responden (22%) mengalami depresi sedang. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ dan koefisien korelasi $r = 0,477$, sehingga terdapat hubungan signifikan dengan arah positif dan kekuatan sedang. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat kesepian dengan tingkat depresi pada lansia. Semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi kecenderungan tingkat depresi. Kondisi ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan psikologis lansia melalui dukungan keluarga, interaksi sosial, kegiatan pelayanan kesehatan, dan pemantauan kondisi emosional secara berkelanjutan untuk mencegah masalah mental secara optimal dan berkelanjutan pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, Kesepian, Depresi

Abstract

Older adults are vulnerable to physical, psychological, and social changes with aging. These changes may lead to reduced social interaction, changes in family roles, loss of loved ones, and limited activities, increasing the risk of loneliness and depression. Prolonged loneliness can affect psychological well-being. This study aimed to determine the relationship between loneliness levels and depression levels among older adults in the working area of UPTD Puskesmas Menteng, Palangka Raya City. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample included 94 older adults aged 60–74 years selected using accidental sampling. The instruments were the UCLA Loneliness Scale Version 3 (ULS-3) and Geriatric Depression Scale-15 (GDS-15) to measure loneliness and depression. Data were

analyzed using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that 38 respondents (40%) experienced low loneliness, 34 respondents (36%) experienced moderate loneliness, and 22 respondents (23%) experienced severe loneliness. 40 respondents (43%) had no depression, 33 respondents (35%) experienced mild depression, and 21 respondents (22%) experienced moderate depression. The Spearman Rank test showed a p-value of 0.000 and a correlation coefficient of $r = 0.477$, indicating a significant positive relationship with moderate strength. There was a significant relationship between loneliness levels and depression levels among older adults. Higher loneliness was associated with higher depression. These findings highlight the importance of family support, social interaction, health service activities, and regular emotional monitoring to prevent mental health problems.

Keywords: Older Adults, Loneliness, Depression

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap kehidupan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Proses penuaan dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh, keterbatasan aktivitas, perubahan peran, serta berkurangnya interaksi sosial. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia dan meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental.

Kesepian merupakan kondisi subjektif ketika hubungan sosial yang dimiliki seseorang tidak sesuai dengan hubungan sosial yang diharapkan. Pada lansia, kesepian dapat berkaitan dengan kehilangan pasangan hidup, berkurangnya aktivitas sosial, keterbatasan fisik, serta menurunnya interaksi dengan keluarga dan lingkungan. Kesepian yang berlangsung lama dapat memengaruhi kondisi psikologis dan berhubungan dengan munculnya gejala depresi.

Depresi pada lansia dapat ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat, penurunan motivasi, perasaan tidak berharga, gangguan tidur, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Masalah ini perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, kemandirian, dan kualitas hidup lansia.

Di Kalimantan Tengah, jumlah penduduk lansia berdasarkan data tahun 2024 mencapai sekitar 247,58 ribu jiwa atau 8,81% dari total penduduk provinsi. Berdasarkan data UPTD Puskesmas Menteng tahun 2025, jumlah lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya sebanyak 5.636 orang.

Survei pendahuluan terhadap lima lansia menemukan tiga lansia mengungkapkan sering merasa kesepian karena berkurangnya interaksi dengan keluarga maupun lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menunjukkan adanya fenomena kesepian pada lansia di wilayah penelitian.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai hubungan tingkat kesepian dengan tingkat depresi penting dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesepian dengan tingkat depresi pada lansia.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada 23–30 Juli 2026 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. Populasi penelitian adalah lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menteng. Sampel berjumlah 94 lansia berusia 60–74 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan dipilih menggunakan accidental sampling.

Kriteria inklusi meliputi lansia berusia 60–74 tahun, berdomisili di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menteng, mampu berkomunikasi, mampu membaca kuesioner, dan bersedia menjadi responden. Instrumen kesepian menggunakan UCLA Loneliness Scale Version 3 (ULS-3) yang dikembangkan oleh Russell (1996), terdiri dari 20 item dengan skala Likert 1–4. Instrumen depresi menggunakan Geriatric Depression Scale-15 (GDS-15) yang dikembangkan oleh Yesavage et al. (1982), terdiri dari 15 item dengan pilihan jawaban Ya dan Tidak.

Kategori tingkat kesepian yang digunakan adalah 20–39 kesepian rendah, 40–60 kesepian sedang, dan 60–80 kesepian berat. Kategori tingkat depresi adalah 0–5 tidak depresi, 6–10 depresi ringan, dan 11–15 depresi sedang. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji hubungan menggunakan Spearman Rank dengan $\alpha = 0,05$. Pengolahan data menggunakan program SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur	60–64 tahun	43	46
	65–69 tahun	38	40
	70–74 tahun	13	14
Jenis Kelamin	Laki-laki	38	40
	Perempuan	56	60

Sumber: Data primer, 2026.

Tingkat Kesepian dan Tingkat Depresi

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kesepian dan Tingkat Depresi

Variabel	Kategori	n	%
Kesepian	Rendah	38	40
	Sedang	34	36
	Berat	22	23
Depresi	Tidak Depresi	40	43
	Depresi Ringan	33	35

Variabel	Kategori	n	%
	Depresi Sedang	21	22

Sumber: Data primer, 2026.

Tabulasi Silang Tingkat Kesepian dengan Tingkat Depresi

Tabel 3. Tabulasi Silang Tingkat Kesepian dengan Tingkat Depresi

Kesepian	Tidak Depresi	Depresi Ringan	Depresi Sedang	Total
Rendah	27 (71,1%)	7 (18,4%)	4 (10,5%)	38
Sedang	10 (29,4%)	22 (64,7%)	2 (5,9%)	34
Berat	3 (13,6%)	4 (18,2%)	15 (68,2%)	22
Total	40	33	21	94

Sumber: Data primer, 2026.

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan p-value = 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dengan koefisien korelasi $r = 0,477$. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dan tingkat depresi dengan arah positif dan kekuatan hubungan sedang.

3.2 PEMBAHASAN

Tingkat Kesepian pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 94 responden, sebanyak 38 orang (40%) mengalami kesepian rendah, 34 orang (36%) mengalami kesepian sedang, dan 22 orang (23%) mengalami kesepian berat. Sebagian besar responden berada pada kategori rendah dan sedang, tetapi masih ditemukan responden dengan kesepian berat. Temuan ini menunjukkan bahwa kesepian masih menjadi masalah psikososial yang perlu diperhatikan pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menteng. Perbedaan tingkat kesepian dapat berkaitan dengan kondisi sosial, frekuensi interaksi, dukungan keluarga, serta kemampuan lansia beradaptasi terhadap perubahan pada masa tua.

Tingkat Depresi pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40 responden (43%) tidak mengalami depresi, 33 responden (35%) mengalami depresi ringan, dan 21 responden (22%) mengalami depresi sedang. Sebagian besar responden tidak mengalami depresi, tetapi masih terdapat responden dengan depresi ringan dan sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah psikologis tetap ditemukan pada lansia dan perlu menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan. Depresi dapat berkaitan dengan perubahan fisik, kehilangan pasangan, berkurangnya peran sosial, keterbatasan aktivitas, serta dukungan sosial yang kurang.

Hubungan Tingkat Kesepian dengan Tingkat Depresi

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,477 dengan p-value 0,000. Karena p-value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dengan tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. Nilai korelasi positif menunjukkan arah hubungan yang

searah dengan kekuatan sedang. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula kecenderungan tingkat depresi pada lansia.

Hubungan Tingkat Kesepian dengan Tingkat Depresi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Theresia Beto S.R. et al. (2024) dan Rahmawati et al. (2023) yang menunjukkan hubungan antara kesepian dan depresi pada lansia. Hubungan tersebut dapat dipahami melalui Teori Adaptasi Roy, yaitu perubahan fisik dan sosial menjadi stimulus yang menuntut lansia untuk beradaptasi. Lansia yang mengalami kesulitan beradaptasi terhadap kehilangan, berkurangnya interaksi sosial, atau perubahan peran dapat menunjukkan respons psikologis yang kurang adaptif. Kekuatan hubungan yang sedang menunjukkan bahwa kesepian bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan depresi.

4. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dengan tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. Tingkat kesepian memiliki arah hubungan positif dengan tingkat depresi dan kekuatan hubungan sedang ($r = 0,477$; $p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kondisi psikologis lansia melalui dukungan keluarga, interaksi sosial, kegiatan pelayanan kesehatan, dan pemantauan kondisi emosional secara berkelanjutan.

Saran: UPTD Puskesmas Menteng diharapkan meningkatkan deteksi dini masalah psikologis pada lansia serta memperkuat kegiatan yang mendukung interaksi sosial. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang berhubungan dengan depresi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryati, D. P., & Fatimah, S. (2024). Hubungan Kesepian dengan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia. 17(1), 18–26.
- Callis, A. M. B. (2020). Application of the Roy Adaptation Theory to a care program for nurses.
- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., & Rahmawati, R. (2020). Hubungan Activity of Daily Living (ADL) dengan Tingkat Depresi pada Lansia. 8(2), 247–255.
- Daniati, E., Sulhan, M. H., & tim. (2023). Depresi pada Lansia yang Tinggal di Griya Lansia dan Keluarga. 9(2), 61–66.
- Elsiandi, C. A., Turana, Y., Handajani, Y. S., Fransisco, J., & Barus, A. (2024). Kualitas Hidup pada Lansia: Depression and Low Education as a Major Determinant of Quality of Life in Elderly. 23(3).
- Erwanto, F., Fitri, A., & History, A. (2023). Gambaran tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan.
- Idaiani, S., & Indrawati, L. (2021). Functional status in relation to depression among elderly individuals in Indonesia: a *cross-sectional* analysis of the Indonesian National Health Survey

2018 among elderly individuals. BMC Public Health, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12260-z>

Khopipah, N., & Mekeama, L. (2023). Hubungan Activity of Daily Living (ADL) dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Tresna Werdha Budi Luhur. 7, 1782–1787.

Monicaputri, N., Luthfiyana, N. U., & tim. (2025). Kesepian dan Depresi pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember, Indonesia. 4(4), 1286–1295. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i4.6179>

Prihananto, D. I., & Mudzakkir, M. (2024). Hubungan perubahan fisik dengan kejadian depresi pada lansia. 8(1).