

**GAMBARAN KONSEP DIRI PEREMPUAN DALAM MENGHADAPI MASA PRA LANSIA USIA 45-60 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAYON KOTA PALANGKA RAYA**

**Marni Ria Watie<sup>1</sup>, Anggrita Sari<sup>2</sup>, Dian Purnama Putri<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Akademi Kebidanan Betang Asi Raya, Kebidanan, Palangka Raya

Email : [marniriawati@gmail.com](mailto:marniriawati@gmail.com)

**Abstrak**

Masa pra lansia merupakan tahap transisi menuju lanjut usia yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial, yang dapat memengaruhi pembentukan konsep diri perempuan. Konsep diri yang positif diperlukan agar pra lansia mampu beradaptasi secara optimal terhadap proses penuaan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan konsep diri perempuan pra lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan total 43 responden berusia 45–60 tahun yang dipilih melalui accidental sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner berisi 15 pernyataan mencakup aspek penerimaan diri, identitas diri, kemandirian, hubungan sosial, serta kesehatan mental dan fisik. Analisis dilakukan secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki konsep diri positif yaitu 36 orang (83,7%), sedangkan 7 orang (16,3%) memiliki konsep diri negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan pra lansia mampu menerima perubahan yang terjadi, mempertahankan relasi sosial yang baik, serta menunjukkan stabilitas emosional dalam menghadapi masa pra lansia. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar pengembangan intervensi edukatif dan dukungan psikososial bagi kelompok pra lansia.

Kata kunci: Konsep Diri, Pra Lansia, Perempuan

**Abstract**

The pre-elderly stage represents a transitional period toward old age, characterized by physical, psychological, and social changes that may influence a woman's self-concept. A positive self-concept is essential for enabling pre-elderly women to adapt effectively to the aging process. This study aims to describe the self-concept of pre-elderly women in the working area of UPTD Puskesmas Kayon, Palangka Raya City. This research employed a quantitative descriptive design with 43 respondents aged 45–60 years, selected through accidental sampling. The research instrument consisted of a 15-item questionnaire covering aspects of self-acceptance, identity, independence, social relationships, and mental and physical health. Data were analyzed using univariate techniques. The findings indicate that most respondents demonstrated a positive self-concept, with 36 women (83.7%) categorized as having a positive self-concept, while 7 women (16.3%) exhibited a negative self-concept. These results suggest that the majority of pre-elderly women are able to accept age-related changes, maintain adequate social functioning, and demonstrate emotional stability in facing the pre-elderly phase. This study is expected to serve as a reference for developing educational and psychosocial support programs aimed at strengthening the self-concept of pre-elderly women.

Keywords: Self-Concept, Pre-Elderly, Women.

## PENDAHULUAN

Pra lansia merupakan fase transisi menuju lanjut usia yang ditetapkan pada rentang usia 45–59 tahun, sedangkan usia 60 tahun ke atas dikategorikan sebagai lansia sesuai Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Pada tahap ini terjadi perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan sehingga menuntut kemampuan adaptasi yang memadai. Kondisi kesehatan pra lansia dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi, aktivitas fisik, dan gaya hidup sehat yang berperan dalam menurunkan risiko penyakit kronis dan degeneratif (Purwandari et al., 2022). World Health Organization (2023) juga mengelompokkan usia 45–59 tahun sebagai *middle age*, yaitu periode kritis dalam persiapan memasuki usia lanjut.

Secara global, peningkatan populasi lansia terus berlangsung. WHO (2022) melaporkan bahwa pada tahun 2022 terdapat lebih dari 1,5 miliar lansia di dunia dan diproyeksikan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Indonesia menunjukkan tren serupa, di mana jumlah lansia meningkat dari 14,4 juta jiwa pada 2010 menjadi 28,8 juta jiwa pada 2020 (BPS, 2020). Kalimantan Tengah mencatat 8,81% penduduk lansia pada 2024, sementara Kota Palangka Raya memiliki populasi lansia sekitar 10%, dengan proporsi perempuan lebih tinggi karena harapan hidup yang lebih panjang (BPS Kalteng, 2024).

Perempuan pra lansia menghadapi tantangan lebih kompleks dibandingkan laki-laki. Faktor biologis seperti perubahan pasca-menopause, penurunan fungsi fisik, serta perubahan peran sosial turut memengaruhi kesejahteraan psikologis (Martalia, 2023). Perubahan tersebut berpotensi memengaruhi konsep diri, yaitu persepsi individu mengenai dirinya yang mencakup citra diri, ideal diri, dan harga diri sebagaimana dijelaskan oleh (Saputri & Prasetyo, 2012). Konsep diri yang negatif pada masa pra lansia dapat berdampak pada penurunan kepercayaan diri, ketidakmampuan mengelola stres, dan penurunan kualitas hubungan sosial (Priyanto et al., 2025).

Dalam konteks pelayanan kesehatan, tenaga kesehatan termasuk bidan memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi kesehatan, penyuluhan psikososial, serta pendampingan melalui kegiatan Posyandu Lansia. Dukungan tersebut penting untuk memperkuat konsep diri positif yang diperlukan dalam menghadapi proses penuaan.

Berdasarkan pentingnya konsep diri dalam proses adaptasi pra lansia, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan konsep diri perempuan pra lansia usia 45–60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif dalam upaya

peningkatan kualitas hidup pra lansia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya pada tanggal 6–11 Oktober 2025. Populasi penelitian adalah seluruh perempuan pra lansia usia 45–60 tahun yang berkunjung ke Puskesmas, dengan sampel sebanyak 43 responden yang diperoleh melalui teknik accidental sampling dan dihitung menggunakan rumus Slovin. Instrumen penelitian berupa kuesioner berisi 15 pernyataan yang mencakup aspek penerimaan diri, identitas diri, kemandirian, hubungan sosial, serta kesehatan mental dan fisik, yang telah diuji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan kategori konsep diri berdasarkan skor kuesioner, dengan ketentuan skor  $\geq 38$  dikategorikan sebagai konsep diri positif dan skor  $< 38$  sebagai konsep diri negatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

**Tabel 1. Karakteristik Perempuan Dalam Menghadapi Masa Pra Lansia di UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya**

No	Umur	Frekuensi	Presentase %
1	45-49	20	46,5
2	50-55	15	34,9
3	56-60	8	18,6
Total		43	100

Sumber: Data Primer Penelitian 2025

Mayoritas responden berada pada rentang usia 45–49 tahun (46,5%), diikuti 50–55 tahun (34,9%) dan 56–60 tahun (18,6%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase pra lansia awal, ketika perubahan fisik dan psikologis mulai muncul namun kemampuan adaptasi masih baik. WHO (2023) mengelompokkan usia 45–59 tahun sebagai masa transisi menuju lansia, di mana individu mulai melakukan penyesuaian terhadap perubahan fungsi tubuh.

Hal ini sejalan dengan (Zainuddin et al., 2024) yang menyatakan bahwa pada tahap ini penurunan fisik belum signifikan sehingga peran sosial masih dapat dijalankan dengan baik. Sesuai teori (Juliana & Yousriatin, 2023), kemampuan menerima perubahan mendukung

terbentuknya konsep diri positif. Dengan demikian, dominasi responden pada usia pra lansia awal berpotensi berkontribusi terhadap kecenderungan konsep diri yang positif.

**Tabel 2. Responden Berdasarkan Pendidikan**

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase %
1	SD/SMP	10	23,2
2	SMA	27	62,8
3	Perguruan Tinggi	6	14
Total		43	100

Sumber: Data Primer Penelitian 2025

Mayoritas responden memiliki pendidikan SMA (62,8%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan pra lansia memiliki kapasitas kognitif yang cukup baik dalam menerima informasi kesehatan dan memahami proses penuaan. Menurut (Notoatmodjo, 2020) menyatakan bahwa pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam berpikir dan menilai dirinya, sehingga pendidikan menengah cenderung mendukung pembentukan konsep diri yang lebih positif.

Meskipun demikian, temuan bahwa beberapa responden berpendidikan rendah tetap memiliki konsep diri positif menunjukkan bahwa faktor lain, seperti dukungan keluarga dan lingkungan sosial, juga berperan penting. Dengan demikian, pendidikan berkontribusi terhadap konsep diri, namun bukan satu-satunya faktor penentu pada perempuan pra lansia.

**Tabel 3. Berdasarkan Pekerjaan**

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase %
1	Bekerja	15	34,8
2	Tidak Bekerja	28	65,2
Total		43	100

Sumber: Data Primer Penelitian 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja (65,2%), sedangkan yang bekerja berjumlah 34,8%. Status pekerjaan berhubungan dengan identitas sosial dan rasa berharga seseorang, di mana individu yang bekerja umumnya memiliki perasaan lebih produktif dan dibutuhkan. Menurut (Kartikasari et al., 2025) menyatakan bahwa pekerjaan dapat meningkatkan kompetensi dan citra diri karena individu merasa memiliki peran dalam masyarakat.

Meskipun demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan pra lansia yang tidak bekerja tetap memiliki konsep diri positif. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan keluarga, peran domestik, serta keterlibatan sosial dan keagamaan dapat menggantikan fungsi pekerjaan formal dalam membangun rasa berharga. Dengan demikian, pekerjaan bukan satu-satunya faktor penentu konsep diri, dan perempuan pra lansia tetap dapat mempertahankan konsep diri positif melalui aktivitas nonformal dan dukungan

lingkungan.

**Tabel 4. Konsep Diri Perempuan Dalam Menghadapi Masa Pra Lansia di UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya**

No	Kategori Konsep Diri	Skor Total	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Positif	$\geq 38$	36	83,7
2	Negatif	$< 38$	7	16,3
Total			43	100

Sumber: Data Primer Penelitian 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan pra lansia memiliki konsep diri positif (83,7%), sedangkan 16,3% memiliki konsep diri negatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden mampu menerima perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi menjelang usia lanjut. Hal ini sejalan dengan pendapat (Syarifah & Anida, 2024) yang menyatakan bahwa konsep diri positif tercermin dari kemampuan individu menerima realitas diri dan menjalani perannya secara adaptif.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Martalia, 2023) yang menunjukkan bahwa perempuan pra menopause yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung menghadapi proses penuaan dengan lebih tenang dan optimis. Dukungan keluarga, keterlibatan sosial, dan aktivitas keagamaan menjadi faktor penting yang memperkuat konsep diri positif pada responden, sehingga pekerjaan formal tidak menjadi satu-satunya sumber harga diri.

Meskipun demikian, sebagian kecil responden menunjukkan konsep diri negatif. Kondisi ini diduga berkaitan dengan ketidaksiapan menghadapi perubahan fisik maupun penurunan peran sosial, sebagaimana dijelaskan oleh (Widiyaningsih & Diana, 2020) bahwa ketidaksiapan menerima perubahan dapat memicu stres dan rendahnya harga diri.

Secara keseluruhan, perempuan pra lansia di UPTD Puskesmas Kayon menunjukkan ketahanan psikologis yang baik dalam menghadapi masa transisi menuju usia lanjut. Dukungan keluarga, hubungan sosial, dan penerimaan diri menjadi faktor dominan pembentuk konsep diri positif.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan pra lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kayon memiliki konsep diri positif. Dukungan keluarga, keterlibatan sosial, serta kemampuan menerima perubahan fisik dan psikologis berperan penting dalam pembentukan konsep diri tersebut. Meskipun terdapat sebagian kecil responden dengan konsep diri negatif, kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh ketidaksiapan menghadapi

perubahan usia. Tenaga kesehatan diharapkan terus memberikan edukasi dan pendampingan agar perempuan pra lansia dapat mempertahankan konsep diri yang sehat selama memasuki masa transisi menuju lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Juliana, D., & Yousriatin, F. (2023). Hubungan Spiritualitas Dengan Keluhan Masa Menopause Pada Wanita Pra-Lansia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(1), 81–86.
- Kartikasari, F., Pusparatri, E., Risnawati, I., & Jauhar, M. (2025). Peningkatan Kesiapan Menghadapi Menopause Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Media Audio Visual Pada Kelompok Pra Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 110–117.
- Martalia, E. (2023). Gambaran Konsep Diri Ibu Menopause Di Desa Sumur: Self-Concept Description Of Menopausal Mothers In Sumur Village. *Journal Of Holistics And Health Sciences*, 5(2), 267–278.
- Notoatmodjo, S. (2020). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Priyanto, K. E., Saifullah, D., & Kodi, D. (2025). Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Ngronggo Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 254–264.
- Purwandari, C. A. A., Wirjatmadi, R. B., & Mahmudiono, T. (2022). Faktor Risiko Terjadinya Komplikasi Kronis Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Pra Lansia. *Amerta Nutrition*, 5(3), 120–135.
- Saputri, Y. H., & Prasetyo, Y. B. (2012). Peran Sosial Dan Konsep Diri Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 111–125.
- Syarifah, N. Y., & Anida, A. (2024). Hubungan Indeks Masa Tubuh Dan Lingkar Pinggang Dengan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Di Dusun Bakalan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 117–125.
- Widiyaningsih, D., & Diana, C. (2020). Konsep Diri Dalam Toleransi Stres Wanita Menopause Usia 40-59 Tahun Di Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 164–169.
- Zainuddin, Z., Sartika, S., & Hunowu, S. Y. (2024). Konsep Diri Dan Adaptasi Psikososial Lansia: Studi Di Lingkungan Manongkoki I Takalar. *Jurnal Kesehatan Samawa*, 9(2), 36–44.