

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lansia adalah fase hidup yang tidak bisa dihindarkan pada setiap manusia. Peningkatan jumlah lansia terjadi akibat meningkatnya usia harapan hidup manusia yang merupakan dampak positif dari keberhasilan pembangunan nasional, khususnya dibidang kesehatan. Peningkatan jumlah lansia di Indonesia terjadi sangat pesat setiap tahunnya, hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk (Mengkokesra, 2013). Pada tahun 2020, jumlah lansia diperkirakan akan semakin besar, yaitu 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2012).

Berdasarkan data BPS SUSENAS tahun 2007, provinsi yang memiliki jumlah lansia terbanyak se-Indonesia adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (14,04 %), dengan usia harapan hidup yang juga tertinggi di Indonesia, yaitu 74 di tahun 2012 dan diperkirakan meningkat menjadi 74,1 di tahun 2013 (Dinkes DIY, 2012). Di Kabupaten Sleman, jumlah lansia pada tahun 2005 adalah 99.153 jiwa (SUPAS, 2005) dan meningkat mencapai 152.478 jiwa pada tahun 2011 (Pemerintah Kabupaten Sleman,

2012). Usia harapan hidup lansia di Sleman tahun 2011 mencapai rata-rata 75,76 tahun, dengan perincian usia harapan hidup lansia laki-laki 72,46 tahun dan 76,79 tahun untuk wanita.

Secara kronologis usia manusia akan terus bertambah seiring bergantinya waktu. Bersamaan dengan meningkatnya usia, beberapa fungsi vital dalam tubuh ikut mengalami kemunduran. Pendengaran mulai menurun, penglihatan kabur, dan kekuatan fisiknya pun mulai melemah. Kenyataan itulah yang dialami oleh orang yang sudah lanjut usia (lansia). Garis hidup alami yang harus dilalui manusia itu merupakan suatu keadaan kompleks. Hal ini dikarenakan manusia yang sudah usia lanjut banyak mengalami berbagai masalah kehidupan bukan hanya faktor biologis saja, tetapi juga faktor psikologis dan sosial mempengaruhi gaya hidup mereka (Nugroho, 2000).

Gaya hidup mempunyai peran penting dalam kelangsungan hidup para lansia, terutama gaya hidup sehat. Dengan memiliki gaya hidup sehat segala aktivitas dapat dikerjakan dengan lancar. Memanglah tidak mudah untuk menerapkan gaya hidup sehat bagi sebagian orang. Gaya hidup yang kurang sehat antara lain, kurang berolahraga, makanan banyak lemak, kurang serat, dan juga merokok. Hendaknya keinginan sehat itu bukan merupakan paksaan, tetapi benar-benar dari kesadaran diri sendiri. Beberapa manfaat jika gaya hidup sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada lansia ialah dapat memperpanjang usia harapan hidup

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rizzuto *et al.*, (2012). Dimana didapatkan hasil perilaku gaya hidup seperti tidak merokok, olahraga yang teratur, dan dapat berinteraksi sosial dengan baik dapat meningkatkan usia harapan hidup serta mengurangi angka morbiditas. Faktor pendukung lainnya juga disebutkan bahwa tingkat pendidikan yang tinggi juga mempengaruhi usia harapan hidup pada lanjut usia.

Penelitian terkait tingkat pendidikan menjelaskan tentang faktor pendidikan sangat berpengaruh terhadap aktivitas keseharian pada lansia seperti keterampilan membaca dan menulis sangat diperlukan ketika lansia akan meminum obat dan harus membaca dosis pemakaian pada obat tersebut serta ketika lansia harus mempertimbangkan *informed consent* yang ditujukan padanya (Rajda & George, 2009). Latar belakang pendidikan pada lansia sangat mempengaruhi lansia untuk membentuk gaya hidup yang lebih baik. Melalui pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki pendidikan lebih tinggi memiliki peluang untuk hidup yang lebih lama karena dia dapat memperoleh informasi tentang kesehatan daripada dengan orang yang tidak memiliki latar pendidikan yang cenderung kurang mendapatkan informasi. Jadi seseorang yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung akan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupannya.

Penelitian terkait gaya hidup sehat disini difokuskan pada karakteristik lanjut usia karena lanjut usia adalah akhir dari tahapan perkembangan dan pertumbuhan seseorang. Secara biologis penduduk usia

lanjut adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus-menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu rentan terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan dan sistem organ.

Gaya hidup sehat yang sering terabaikan akan berdampak langsung pada ketahanan kesehatan tubuh lansia seperti akan menimbulkan berbagai gangguan fungsional karena ketidakseimbangan gaya atau pola hidup. Ketidakseimbangan pola hidup sehat antara lain seperti pola makan yang tidak teratur tanpa diimbangi aktivitas jasmani. Hal tersebut dapat mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan nantinya akan berdampak menimbulkan berbagai penyakit seperti diabetes mellitus.

Survey pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui teknik acak (random), dengan mengambil sampel tujuh lansia. Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa empat orang lanjut usia memiliki latar belakang dapat membaca dan menulis serta berpendidikan, sedangkan tiga orang lansia lainnya didapat kurang bisa untuk membaca dan menulis serta tidak memiliki latar belakang pendidikan sehingga mereka memiliki perbedaan gaya hidup yang signifikan. Bagi para lansia yang memiliki latar belakang berpendidikan, mereka sudah mengetahui bagaimana mencapai gaya hidup yang sehat, yaitu harus menyeimbangkan antara fisik, emosional, dan sosial. Sedangkan lansia yang tidak berpendidikan memandang gaya hidup sehat sebatas hanya dari meniaga pola makan

teratur. Melalui kader lansia disana peneliti mendapatkan informasi bahwa lansia yang berpendidikan cenderung menyepelkan dalam pencapaian gaya hidup sehat dibandingkan dengan lansia yang tidak berpendidikan, mereka juga kurang aktif didalam kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh BKL. Program penunjang kesehatan lansia yang diadakan oleh BKL tersebut biasanya lebih banyak diikuti oleh lansia yang kurang berpendidikan dibandingkan oleh lansia yang berpendidikan seperti salah satunya senam lansia.

Berdasarkan hal-hal tersebut diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat pendidikan dengan gaya hidup sehat pada lansia di Pedukuhan Joho RW 60, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merumuskan masalah “Apakah Terdapat Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dengan Gaya Hidup Sehat Pada Lansia di Pedukuhan Joho RW 60, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pendidikan dengan gaya hidup sehat pada lansia di Pedukuhan Joho RW 60, Condongcatur,

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui status pendidikan lansia yang bertempat tinggal di Pedukuhan Joho RW 60, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui bagaimana gaya hidup sehat pada lansia secara fisik, emosional, dan sosial di lingkungan Pedukuhan Joho RW 60, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

1. Bagi Peneliti
 - a. Sebagai sarana pembelajaran berfikir kritis dan penelitian ilmiah.
 - b. Sebagai sarana pengembangan pengetahuan tentang gaya hidup sehat yang ada pada lansia.
2. Bagi Instansi Pendidikan
 - a. Sebagai sarana dalam mendidik mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan dalam penelitian ilmiah.
 - b. Sebagai sarana dalam pengembangan ilmu secara praktis mengenai ilmu tentang lansia, terkait tingkat pendidikan yang mempunyai pengaruh pada gaya hidup sehat pada lansia (geriatri).
3. Bagi Masyarakat dan Instansi Pemerintah setempat
 - a. Sebagai sarana bagi masyarakat untuk mengetahui bagaimana cara merubah gaya hidup tidak sehat menjadi gaya hidup yang lebih

baik, dengan memberikan informasi atau pendidikan kesehatan kepada setiap responden.

- b. Sebagai masukan bagi daerah dan berbagai pihak yang terkait untuk mengupayakan berbagai kegiatan yang melibatkan lansia disesuaikan dengan tingkat pendidikannya sehingga dapat memelihara dan meningkatkan kualitas hidup.

4. Bagi Perawat

Sebagai acuan untuk menentukan pendekatan yang tepat dalam meningkatkan derajat kesehatan, peningkatan kesehatan pada lansia, dan menjadi acuan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat luas pada umumnya.

E. Penelitian Terkait

Sepengetahuan penulis belum ada penelitian berkaitan dengan hubungan antara tingkat pendidikan dengan gaya hidup sehat pada lansia. Berikut adalah beberapa penelitian terkait dalam penelitian ini:

1. Novia Khasanah (2010) dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Terhadap Kejadian Demensia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa derajat demensia berat didapatkan paling banyak pada lansia yang mempunyai latar belakang tingkat pendidikan SD sebanyak 22%, dapat disimpulkan bahwa hasilnya adalah lansia yang mempunyai tingkat pendidikan rendah lebih berisiko terkena demensia dibandingkan dengan lansia yang mempunyai tingkat pendidikan lebih

tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah non eksperimental dengan rancangan deskriptif analitik dengan pendekatan studi *cross sectional*. Total sampel yang digunakan 32 orang lansia. Metode dalam pengumpulan data menggunakan MMSE (*Mini Mental State Examination*). Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah variabel independen pada penelitian sebelumnya adalah terhadap kejadian Demensia, sedangkan pada penelitian ini terhadap gaya hidup sehat.

2. Suryo Pratikwo *et al.*, (2006) dengan judul “Analisis Pengaruh Faktor Nilai Hidup, Kemandirian, dan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Sehat Lansia di Kelurahan Medono Kota Pekalongan”. Penelitian tersebut khususnya pada pengaruh pendidikan lansia terhadap perilaku sehat menunjukkan bahwa lansia yang tingkat pendidikannya tinggi semuanya memiliki perilaku sehat kategori baik, lansia yang tingkat pendidikannya menengah memiliki perilaku sehat kategori baik sebanyak 92,9%, lansia yang pendidikannya rendah memiliki perilaku sehat kategori baik hanya 34,9%. (pada α 0.05 hasil p value 0.001), secara statistik bermakna. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif, pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara proportional simple random sampling. Pengumpulan data dengan cara survei menggunakan kuesioner dengan jenis pertanyaan tertutup. Untuk

pertanyaan mengenai nilai hidup lansia, dukungan keluarga dan perilaku sehat lansia digunakan kuesioner dengan teknik wawancara, sedangkan untuk kemandirian lansia digunakan instrumen *Activity of Daily Living (Indeks ADL's Barthel)* dengan teknik observasi. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penggunaan alat ukur *Activity of Daily Living* sebagai pacuan perolehan data pada penelitian sebelumnya, sedangkan pada penelitian ini tidak menggunakan alat ukur sebagai acuan perolehan data.