

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tolok ukur kemajuan suatu bangsa sering kali dilihat dari harapan hidup penduduknya. Demikian juga disebagian negara berkembang dengan perkembangan cukup baik, makin tinggi harapan hidup diproyeksikan dapat mencapai lebih dari 70 tahun pada tahun 2000 yang akan datang. Pada tahun 2000 jumlah lanjut usia diproyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 sebesar 11,34% Biro Pusat Statistik (BPS). Dari data USA *berav of census* bahan Indonesia diperkirakan akan mengalami penambahan lansia antara tahun 1990 hingga 2025 yaitu sebesar 41%. Hal ini semua merupakan gambaran pada seluruh negara di dunia berkat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam kondisi sosio ekonomi lansia (Darmojo, 2011).

Usia yang dijadikan patokan untuk lanjut usia berbeda-beda, umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Menurut *word healt organitation* (WHO) lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) > 90 tahun. Di Indonesia batasan mengenai lanjut usia adalah 60 tahun keatas, terdapat dalam Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2. Menurut undang – undang tersebut diatas lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas baik pria maupun wanita (Kushariyadi, 2010).

Pada tahun 2011 jumlah penduduk dunia telah mencapai angka 7 miliar jiwa dan 1 miliar di antaranya adalah penduduk lanjut usia (lansia). Indonesia sendiri menduduki ranking keempat di dunia dengan jumlah lansia 24 juta jiwa yang belum mendapat perhatian. Indonesia juga menghadapi beban ganda (*double burden*) dengan kenaikan jumlah penduduk lanjut usia (60 tahun ke atas) karena usia harapan hidup yang makin panjang bisa mencapai 77 tahun (Pras, 2011)

Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Provinsi yang mempunyai jumlah penduduk Lanjut Usia (Lansia) nya sebanyak 7% adalah di pulau Jawa dan Bali. Peningkatan jumlah penduduk Lansia ini antara lain disebabkan antara lain karena 1) tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, 2) kemajuan di bidang pelayanan kesehatan, dan 3) tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (Menkokesra, 2009 *dalam* Husnawati, 2010).

Pada tahun 1980 jumlah lansia masih 7 juta jiwa, kemudian tahun 1990 naik menjadi 12 juta jiwa, sedangkan pada tahun 2000 naik menjadi 14 juta jiwa. Jumlah penduduk lansia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Pada tahun 2010 jumlah lansia diperkirakan sebesar 23,9 juta atau sekitar 9,77% dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan sebesar 28,8 juta atau sekitar 11,34% dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Sanusi, 2009 *dalam* Husnawati, 2010).

Secara biologis makin tua usia seseorang maka semakin banyak fungsi organ tubuh yang mengalami perubahan berupa penurunan atau bahkan tidak berfungsi sama sekali, sehingga kekuatan fisik seseorang dapat. kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan gerakan seseorang. Semakin baik kondisi fisik seseorang, maka akan semakin kekuatan fisik yang dimilikinya (Nurcahyo, 2010).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang menurut pendapat yang disampaikan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1994), antara lain adalah: umur atau usia, jenis kelamin, genetika atau keturunan, status kesehatan, riwayat kerja, status gizi atau nutrisi, kegiatan fisik, lingkungan (suhu atau iklim), kebiasaan yang kurang baik (merokok, miras, dan lain sebagainya) dan keadaan ekonomi. Berbagai faktor seperti faktor genetik, gaya hidup, dan lingkungan, mungkin lebih besar mengakibatkan gangguan fungsi daripada penambahan usia itu sendiri (Pranarka, 2006).

Penyebabnya bisa jadi karena keturunan, namun juga faktor gaya hidup "modern". Jika tidak ditangani dengan baik, penyakit ini dapat memicu komplikasi penyakit lain, seperti katarak, kebutaan, retinopati, glaukoma. Akibat perubahan gaya hidup, terutama dalam hal pola makan, penyakit lain seperti hipertensi, jantung koroner, dan penyakit pembuluh darah lain pun semakin mudah menyerang (Nopembri, 2010).

Majelis perwakilan republik rakyat Indonesia MPR RI dalam garis besar haluan negara (GBHN) bertahun tahun sebelum tahun 1993 belum

mencatumkan hal ikwal golongan lanjut usia yang masih mandiri dan produktif yang tenaganya masih dapat dimanfaatkan untuk pembangunan negara. GBHN 1993 dalam rumusan mengenai usia lanjut akhirnya berbunyi sebagian berikut: dengan meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dan masih panjangnya usia harapan hidup sebagai akibat kemajuan yang telah dicapai dalam pembangunan selama ini maka mereka keahlian dan kearifan perlu diberi kesempatan untuk berperan dalam pembangunan. Kesejahteraan penduduk usia lanjut yang karena kondisi fisik dan mentalnya tidak memungkinkan lagi untuk berperan dalam pembangunan, perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah dan masyarakat.

Ironisnya hal ini sangat berlawanan dengan apa yang ada dalam negara ini. Kesejahteraan usia lanjut sampai saat ini belum sepenuhnya tertangani oleh pemerintah. Dari tahun ke tahun di negara Indonesia para lanjut usia semakin banyak dan semakin bertambah para lanjut usia yang terlantar dan bekerja kasar ataupun bekerja yang tidak sesuai dengan kondisi fisiknya. Dengan pekerjaan mereka yang terhitung berat dan tidak sesuai kondisi fisik tubuhnya sangatlah jauh dengan kesejahteraan para lanjut usia tersebut. Tidak hanya para lanjut usia laki laki, namun para lanjut usia wanita pun juga sangat banyak yang masih terlantar dan bekerja yang tidak sesuai dengan keadaan fisiknya.

Dengan umur yang tidak lagi muda, dan kondisi fisik tubuhnya yang semakin menurun, para lansia masih banyak yang bertahan untuk bekerja dengan banyak cara, seperti menjadi pedagang dipasar pasar tradisional, di pagi, siang, bahkan malam hari. Para lanjut usia masih banyak yang

menggantungkan hidupnya di pasar-pasar tradisional demi mempertahankan hidup.

Fenomena yang terjadi dipasar tradisional yaitu pasar Legi Surakarta, penulis menemukan tidak sedikit para usia lanjut yang masih jauh dari kesejahteraan mereka. Hampir sekitar 25 dari 80 pekerja maupun pedagang di pasar Legi Surakarta sudah termasuk usia lanjut. Menurut data basis badan koordinasi keluarga berencana nasional (BKKBN) jumlah lansia di Surakarta mulai tahun 2011 sudah mencapai angka 617 orang lansia. Observasi langsung sebelumnya penulis melakukan survei dan hasilnya menemukan 15 orang usia lanjut bahkan masih banyak lagi yang menggantungkan hidupnya atau mencari nafkah di pasar Legi Surakarta dengan cara menjadi buruh, dan lain-lain. Kondisi yang seadanya para usia lanjut hampir setiap malam hari biasanya tidur di pasar tersebut, kondisi malam hari yang dingin tidak nyaman tanpa adanya ruang khusus. Tuntutan pada aktivitas lanjut usia dikarenakan Pasar Legi juga aktif dimalam hari. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani pada lansia dalam aktivitas kerja di Pasar Legi Surakarta pada tahun 2012

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan yang dapat dirumuskan, sebagai berikut:

1. Apakah nutrisi gizi mempengaruhi kesegaran jasmani pada lanjut usia di Pasar Legi Surakarta?
2. Apakah pola gaya hidup sehat mempengaruhi kesegaran jasmani pada lanjut usia di Pasar Legi Surakarta?
3. Apakah jenis kelamin mempengaruhi kesegaran jasmani pada lanjut usia di Pasar Legi Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani pada lanjut usia.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Mengetahui pengaruh nutrisi gizi terhadap kesegaran jasmani pada lanjut usia di Pasar Legi Surakarta.
- b. Mengetahui pengaruh pola gaya hidup sehat terhadap kesegaran jasmani pada lanjut usia di Pasar Legi Surakarta.
- c. Mengetahui pengaruh jenis kelamin terhadap kesegaran jasmani pada lanjut usia di Pasar Legi Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi para lanjut usia di Pasar Legi Surakarta dapat dijadikan masukan untuk mengembangkan peningkatan kekuatan fisik
2. Bagi program ilmu keperawatan maupun bagi penelitian yang lain, dapat menjadi bahan pembelajaran ilmu gerontologi keperawatan.
3. Bagi peneliti ini berguna untuk menambah wawasan dan pengalaman melakukan penelitian, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani pada lansia dalam aktivitas kerja di Pasar Legi Surakarta.

E. Keaslian Penelitian

Sepanjang pengetahuan penulis, penelitian yang dilakukan ini belum pernah dilakukan sebelumnya, tetapi ada beberapa penelitian serupa yang telah dilakukan berkaitan dengan aktivitas fisik pada lanjut usia. Penelitian tersebut dilakukan oleh:

1. Maryam, (2009) melakukan penelitian tentang pengaruh latihan keseimbangan fisik terhadap keseimbangan tubuh lansia di panti werdha pmbda DKI Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan tubuh lebih baik pada lansia sesudah diberikan latihan keseimbangan pada kelompok intervensi ($p < 0,05$). Keseimbangan tubuh lebih baik pada lansia sesudah diberikan latihan keseimbangan fisik pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Gangguan keseimbangan terjadi pada kelompok kontrol dengan usia lebih dari 80 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan kurang melakukan aktivitas fisik.

Ada pengaruh latihan keseimbangan fisik terhadap keseimbangan tubuh lansia ($p < 0,05$) dimana pada kelompok intervensi terjadi peningkatan yang bermakna 7 item dari 14 item penilaian keseimbangan. Kebijakan panti terkait penerapan bentuk intervensi latihan keseimbangan tanpa mengabaikan aktivitas fisik yang telah ada dan memaksimalkan peran perawat dan petugas sosial diperlukan untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah risiko jatuh pada lansia.

2. Budiarti, (2007) melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mendukung tingkat ketergantungan lanjut usia dalam pelaksanaan aktivitas dasar dan instrumental sehari-hari. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 19 responden usia lanjut yang tinggi dari Panti Werda Griya Asih Lawang hampir setengahnya tidak mendukung 47,36% berusia 80-90 tahun, pada faktor-faktor perubahan sosial hampir setengahnya tidak mendukung (47,37%), faktor motivasi hampir seluruhnya mendukung (89,47%), faktor dukungan anggota keluarga sebagian besar kurang mendukung (52,63%), faktor status mental hampir seluruhnya mendukung (78,95%). Faktor terhadap penerimaan terhadap tidak berfungsinya anggota tubuh hampir seluruhnya mendukung (73,68%), faktor pengetahuan perawat cukup mendukung (53,68%),
3. Rosmalina, dkk., (2007) memberikan gambaran tingkat kesegaran jasmani lansia laki-laki tidak anemia di desa dan kota. Penelitian dilakukan di Kecamatan Ciampea yang mewakili daerah perdesaan yaitu Desa Situ Daun, Cinangka dan Benteng. Kecamatan Tebet Jakarta mewakili daerah

perkotaan yaitu meliputi Kelurahan Manggarai Selatan, Bukit Duri dan Menteng. Responden adalah lansia laki-laki dengan umur 60 tahun ke atas, secara fisik dan klinis sehat, mempunyai kadar hemoglobin ≥ 13 g/dl serta bersedia ikut dalam penelitian. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan beberapa komponen pengukuran. Pada penelitian ini komponen yang diukur meliputi 6 komponen, yaitu keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), kelenturan tubuh (kelenturan kaki dan metode *Sit & Reach*), kekuatan otot genggam tangan, komposisi tubuh, ketahanan kardiovaskuler dan kemampuan memori. Hasil pengukuran kebugaran jasmani pada lansia tidak anemia di desa dan di kota menunjukkan beberapa komponen pengukuran menunjukkan hasil yang hampir sama. Komponen kelenturan tubuh, komposisi tubuh, dan ketahanan kardiovaskuler yang memberi kontribusi perbedaan.

4. Husnawati, (2010) hubungan antara gaya hidup dengan tingkat ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari – hari lansia di Kelurahan Kopen Teras Boyolali. Hasil penelitian diketahui adanya hubungan antara tingkat gaya hidup dengan ketergantungan dalam AKS (Aktifitas Kehidupan Sehari-Hari) pada lansia di Kelurahan Kopen Teras Boyolali. Analisis bivariat dengan metode spearman rank, hasil pengujian menunjukkan nilai $r_s = 0,745$ dengan nilai p value sebesar $0,000 < p < 0,01$ sehingga H_0 ditolak, Kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara tingkat gaya hidup dengan ketergantungan dalam AKS (Aktifitas Kehidupan Sehari-Hari) pada lansia di Kelurahan Kopen Teras Boyolali.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan karena penelitian ini berfokus terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dalam aktivitas kerja pada lanjut usia di Pasar Legi Surakarta.