

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DENGAN TINGKAT KETERGANTUNGAN
DALAM AKTIVITAS KEHIDUPAN SEHARI – HARI LANSIA
DI KELURAHAN KOPEN TERAS BOYOLALI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Meraih Derajat Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

ARINA HUSNAWATI

J 210 050 048

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar akan dialami semua orang yang dikaruniai umur panjang. Hanya lambat cepatnya proses tersebut bergantung pada masing-masing individu yang bersangkutan. Permasalahan yang berkaitan dengan lansia antara lain, pengaruh proses menua dapat menimbulkan masalah secara fisik karena semakin lanjut usia seseorang, maka akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik. Selain kemunduran kemampuan fisik juga mengakibatkan penurunan pada peranan – peranan sosialnya (Nugroho, 2000).

Indonesia adalah 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).

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).

Berdasarkan proyeksi Biro Pusat Statistik, pada tahun 2000 jumlah lansia meningkat menjadi 7,4% atau sekitar 15,3 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2005-2010 jumlah penduduk lansia akan sama dengan jumlah balita yaitu 8,5% dari jumlah penduduk atau sekitar 19 juta jiwa. Pemerintah menetapkan tanggal 29 Mei, yang dimulai tahun 1996, sebagai Hari Lansia Nasional, sedang DPR menerbitkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia (Astuti, 2007).

Menurut Biro Pusat Statistik Kabupaten Boyolali, bahwa jumlah lansia di kelurahan Kopen Teras Boyolali pada tahun 2010 sebanyak 109 lansia yang terdiri dari 60 lansia laki-laki dan 49 lansia perempuan. Jumlah ini meningkat 15% dari jumlah tahun lalu sebesar 93 lansia yang terdiri dari 52 lansia laki-laki dan 41 lansia perempuan. Rata-rata lansia tersebut tinggal bersama dengan keluarga, dengan tingkat partisipasi angkatan kerja penduduk lansia di pedesaan lebih tinggi dibanding diperkotaan. Tingginya tingkat partisipasi ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain proses penuaan, umur harapan hidup penduduk lansia yang bertambah panjang, jangkauan pelayanan kesehatan serta status kesehatan penduduk lansia yang bertambah baik. Hal ini dimungkinkan, karena pada umumnya keadaan kesehatan fisik, mental dan emosional mereka cukup baik. Banyak diantara mereka bekerja untuk aktualisasi diri.

Saat ini, di seluruh dunia jumlah lansia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. *Kemajuan di bidang kesehatan, meningkatnya sosial ekonomi masyarakat dan semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat yang bermuara dengan meningkatnya pada kesejahteraan*

rakyat akan meningkatkan usia harapan hidup sehingga menyebabkan jumlah lansia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Jika pemerintah dan berbagai program pembangunan tidak mengantisipasi keadaan ini maka keberadaan lansia akan menjadi bom waktu. Meningkatnya jumlah lansia maka membutuhkan penanganan yang serius karena secara alamiah lansia itu mengalami kemunduran, baik secara fisik, biologi, maupun mentalnya dan hal ini tidak terlepas dari gaya hidup pada masa muda. Menurunnya fungsi berbagai organ, lansia menjadi rentan terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis. Selain itu pada lansia juga sering terjadi ketergantungan fisik (Menkokesra, 2009).

Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perubahan. Perubahan penampilan pada bagian wajah, tangan, dan kulit. Perubahan bagian dalam tubuh seperti sistem saraf. Perubahan panca indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan perubahan motorik antara lain berkurangnya kekuatan, kecepatan dan belajar keterampilan baru. Perubahan-perubahan tersebut pada umumnya mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang akhirnya akan berpengaruh juga pada aktivitas ekonomi dan sosial mereka. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari (Rahayu, 2009).

Secara individu, pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik-biologis, mental maupun sosial ekonomi. Dengan semakin lanjut usia seseorang, mereka akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik, yang dapat mengakibatkan penurunan pada peranan – peranan sosialnya. Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan di dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya sehingga dapat mengakibatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain.

Kelompok lansia dipandang sebagai kelompok masyarakat yang berisiko mengalami gangguan kesehatan. Masalah keperawatan yang menonjol pada kelompok tersebut adalah adanya tingkat ketergantungan dalam aktivitas sehari – hari yang merupakan respons tubuh sejalan dengan bertambahnya umur seseorang dan proses kemunduran yang diikuti dengan munculnya gangguan fisiologis, penurunan fungsi, gangguan kognitif, gangguan afektif, dan gangguan psikososial (Palestin, 2006).

Adanya perubahan fungsi neurologis (tumor, trauma, obat-obatan, gangguan metabolik, atau gangguan nutrisi), nyeri (karena penyakit kronis dan trauma), jatuh (disebabkan karena efek fisik : cedera atau fraktur) menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik yang dapat menyebabkan ketergantungan dalam melakukan aktivitas kegiatan sehari – hari. Gaya hidup lansia khususnya di kelurahan Kopen Teras Boyolali terpaksa berubah, karena harus menyesuaikan diri dengan mundurnya secara alamiah fungsi alat indera dan anggota tubuh mereka, baik secara fisik, mental maupun emosional. Kemampuan mereka juga lambat laun menurun akibat adanya cacat tubuh dan berbagai penyakit degeneratif yang diderita, sehingga mereka mempunyai ketergantungan yang besar pada keluarga dan orang lain. Gaya hidup yang berubah ini dapat terlihat pada keadaan adanya perubahan pada lansia karena penghasilan yang menurun, terpaksa terus bekerja karena beban ekonomi, perubahan gaya hidup karena kemampuan menurun akibat cacat tubuh dan penyakit, perubahan gaya hidup karena mereka kini memerlukan pertolongan dan nasihat di bidang kesehatan, ketergantungan pada keluarga akibat cacat dan penyakit degeneratif, mempunyai waktu luang untuk rekreasi, olahraga, kesenian, mempunyai kesempatan untuk menempuh pelajaran lagi, lebih bertaqwa kepada Allah

SWT dan menambah kegiatan ibadah dan keagamaan, bergabung dengan perkumpulan lansia, berkiprah dalam kegiatan sosial (Hardywinoto & Setyabudhi, 1999).

Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu melakukan kemudian membiasakan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok. Rencana hidup yang realistis seharusnya sudah dirancang jauh sebelum memasuki masa lansia, paling tidak individu sudah punya bayangan aktivitas apa yang akan dilakukan kelak bila pensiun sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Berdasarkan prinsip tersebut maka lansia merupakan usia yang penuh kemandirian baik dalam tingkah laku kehidupan sehari-hari, bekerja maupun berolahraga. Dengan menjaga kesehatan fisik, mental, spiritual, ekonomi dan sosial, seseorang dapat memilih masa tua yang lebih membahagiakan, terhindar dari banyak masalah kesehatan (Astuti, 2007).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan, penyakit atau pun masalah kesehatan lainnya dapat di timbulkan oleh gaya hidup yang salah. Ada beberapa hal yang sering dilewatkan dalam menjalani hidup, sehingga akibat buruk dari kebiasaan ini akan datang mengganggu kesehatan. Hal ini dapat terjadi karena kebiasaan hidup yang tidak teratur. Kebiasaan tersebut antara lain melewatkan sarapan, kurang minum air putih, kurang gerak sampai dengan mengkonsumsi *snack* berkalori tinggi (Herman, 2009).

Bagi orang yang tidak disiplin dan tidak punya komitmen tentu melaksanakan pola hidup sehat menjadi tantangan yang berat, dengan majunya dunia teknologi menjadikan mudahnya semua kegiatan sehingga menyebabkan kita menjadi malas dan kurang bergerak (*hypokinetic*), Studi WHO pada faktor-faktor risiko menyatakan bahwa gaya

hidup kurang gerak adalah 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Lebih dari dua juta kematian setiap tahun disebabkan oleh kurangnya bergerak atau aktifitas fisik. Pada kebanyakan negara diseluruh dunia antara 60% hingga 85% orang dewasa tidak cukup beraktifitas fisik untuk memelihara kesehatan tubuh mereka. Penyakit yang disebabkan karena kurang gerak pada dasarnya disebabkan karena jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan yang dikeluarkan oleh tubuh, kalori tersebut tersimpan di tubuh dalam bentuk lemak tubuh yang pada kondisi normal sebagai cadangan kalori. Akan tetapi cadangan kalori tersebut makin lama makin banyak dan bahkan menjadikan beban bagi alat vital tubuh sehingga fungsi vital tubuh menjadi terganggu, yang kemudian menyebabkan kemunduran fisik dan pada akhirnya dapat menimbulkan ketergantungan dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari – hari (Sayuti, 2008).

Melalui faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta berat badan pada lansia dapat ditemukan ada penurunan sebesar 35% insiden diabetes pada lansia yang memiliki gaya hidup yang rendah risiko diabetes. Lansia dengan aktivitas fisik dan pola makan yang bagus berpeluang 46% lebih rendah terjangkit diabetes. Sementara pada kelompok lansia yang memiliki aktivitas fisik dan pola makan bagus serta tidak meminum alkohol maupun merokok, 82% lebih rendah untuk terjangkit diabetes. Sebaliknya pada kelompok yang tidak memiliki gaya hidup sehat, akan berpeluang 80% menderita diabetes. Perubahan gaya hidup seperti konsumsi makanan cepat saji dan inaktivitas fisik dari manusia modern yang serba praktis merupakan salah satu pemicu terjadinya obesitas. Obesitas tak sekadar menjadikan tampilan fisik seseorang tidak menarik, lebih jauh lagi dapat menjadi pemicu berbagai

penyakit berbahaya seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), diabetes, penyakit jantung dan stroke. Dari penyakit-penyakit itulah yang nantinya menyebabkan seorang lansia mengalami tingkat ketergantungan dalam aktifitas kegiatan sehari-hari. (Syumanda, 2009).

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah yaitu: “Adakah hubungan antara gaya hidup dengan tingkat ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari – hari lansia di kelurahan Kopen Teras Boyolali.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan tingkat ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari – hari lansia di kelurahan Kopen Teras Boyolali.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui riwayat gaya hidup lansia di kelurahan Kopen Teras Boyolali.
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari – hari pada lansia di kelurahan Kopen Teras Boyolali.
- c. Untuk mengetahui pengaruh gaya hidup terhadap tingkat ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari – hari pada lansia di kelurahan Kopen Teras Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti.

Penelitian bermanfaat untuk memberi pengalaman dan wawasan dalam mengembangkan penelitian dan masalah-masalah pada lansia khususnya gaya hidup dan tingkat ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari – hari pada lansia.

2. Bagi lansia.

Dapat menjadi acuan bagi para lanjut usia untuk mengatasi persoalan hidup lanjut usia agar mereka dapat hidup mandiri.

3. Bagi komunitas.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang gaya hidup dan tingkat ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari – hari pada lansia, sebagai bahan pertimbangan dalam membantu lansia dalam menghadapi masalah keterbatasan fisik yang dihadapi lansia.

4. Bagi institusi pendidikan keperawatan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang masalah gaya hidup dan tingkat ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari – hari, serta dapat dijadikan acuan bagi kaum muda agar memperhatikan gaya hidupnya sehingga dapat meminimalisasi tingkat ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari – hari saat lanjut usia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian senada yang pernah dilakukan diantaranya adalah:

1. Suselo (2001), dengan judul "Tingkat Ketergantungan Aktivitas Dasar Sehari – hari Lansia dari Distribusi Umur di Wilayah Kerja Puskesmas Ngaglik 1 Sleman Yogyakarta". Jenis penelitian deskriptif non experimental, hasil penelitian menunjukkan adanya tingkat ketergantungan rendah sebesar 54,8% terjadi pada lansia yang berusia 60-74 tahun, kemudian adanya ketergantungan sedang sebesar 37,7% terjadi pada lansia yang berusia 75-90 tahun, sedangkan adanya ketergantungan tinggi sebesar 2,9% terjadi pada kelompok usia lebih dari 90 tahun.

2. Nisman (1999), dengan judul "Karakteristik Usia Lanjut dan Tingkat Kemampuan dalam Aktivitas Dasar dan Instrumental Sehari – hari di Panti Wredha Hanna Yogyakarta". Jenis penelitian deskriptif, subjek penelitian seluruh lansia di panti wredha Hanna sebanyak 30 lansia. Instrumen berupa kuesioner, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan karakteristik (jenis kelamin, usia, status perkawinan, pendidikan terakhir) dan tingkat kemampuan usia lanjut dalam instrumental sehari – hari.
3. Sawika (2007), dengan judul "Hubungan Karakteristik Demografi dengan kemandirian dalam *Activity Daily Living* (ADL) pada Lansia di Panti Wredha Darma Bhakti Pajang Surakarta ". Jenis penelitian studi korelasi, subjek penelitian sebanyak 30 lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dalam melakukan aktivitas dasar sehari – hari harus dengan bantuan sebanyak 24 lansia (80%), sedangkan 6 lansia (20%) lainnya dapat melakukan aktivitas dasar sehari – hari secara mandiri. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada inti masalah yang diteliti, pada penelitian ini dilakukan di kecamatan Teras kabupaten Boyolali dan sampel 52 orang lansia dilakukan pada bulan Desember 2009. Sedang penelitian Suselo menekankan tingkat ketergantungan aktivitas dasar sehari – hari lansia dari distribusi umur di wilayah kerja puskesmas Ngaglik 1 Sleman Yogyakarta dengan sampel 104 lansia, jenis penelitian deskriptif non eksperimental. Penelitian Wenny Artanty Nisman di panti Wreda Hanna Yogyakarta memfokuskan karakteristik usia lansia dan tingkat kemampuan dalam aktivitas instrumental sehari – hari dengan jumlah lansia 30 orang lansia, jenis penelitian deskriptif non eksperimental. Penelitian Rini Puspa Sawika di panti Wredha Darma Bhakti Pajang Surakarta memfokuskan karakteristik demografi dengan kemandirian

dalam *Activity Daily Living* dengan jumlah lansia 30 orang lansia, jenis penelitian studi korelasi.