

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Lanjut usia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Di Indonesia manusia lanjut usia (manula) menjadi perhatian karena jumlahnya yang terus bertambah. Informasi baik melalui penelitian maupun analisis dari kehidupan nyata menunjukkan bahwa usia harapan hidup masyarakat mengalami peningkatan. Seperti yang dikutip oleh Menkokesra (2008) dalam buku Keperawatan Lanjut Usia (Lilik Ma'rifatul Azizah:2011:31) bahwa:

Indonesia termasuk Negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia, karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,8%. Provinsi yang mempunyai jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 7% adalah pulau jawa dan bali. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini antara lain disebabkan tingkat sosial ekonomi yang meningkat, kemajuan dibidang pelayanan kesehatan dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat.

Dengan kata lain meningkatnya usia harapan hidup suatu masyarakat bisa ditentukan dengan semakin membaiknya pelayanan kesehatan yang ada di masyarakat dan pada gilirannya akan semakin tinggi pula jumlah penduduk berusia lanjut.

Proses menua pada manusia merupakan fenomena yang tidak dapat dihindarkan. Cepat atau lambat manusia harus menghadapi kenyataan tersebut. Namun sebagai manusia yang beragama, manusia harus tetap mensyukuri kenyataan tersebut. Salah satu cara mensyukurinya adalah tetap berupaya untuk memelihara kesehatannya. Seperti yang ditulis dalam buku Ilmu Kesehatan Olahraga, Yang Diungkapkan Oleh H.Y.S. Santosa dan Lilies Komariyah (2007:22) mengemukakan “Sehat adalah nikmat karunia allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja, berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan”.

Kesehatan merupakan faktor yang sangat penting untuk kehidupan setiap manusia. Karena seorang manusia tanpa memiliki kesehatan yang baik, mustahil manusia dapat memenuhi kebutuhannya. Bagi kehidupan lansia, kesehatan menjadi suatu keadaan yang berpengaruh besar dalam menunjang berbagai kegiatan, seperti kegiatan keluarga, pekerjaan, sosial, dan masyarakat. Walaupun dalam kenyataannya kualitas, kesehatan, dan kemampuan fisik seorang lansia menurun, namun hal tersebut bukanlah suatu penghalang seorang manusia lanjut usia (manula) untuk melaksanakan berbagai kegiatan demi tercapainya suatu keinginan yang ingin dicapainya.

Seiring dengan bertambahnya usia, maka kemampuan fisik secara biologis akan menurun, seperti daya tahan umum (*endurance*), kelentukan, koordinasi dan

kekuatan otot. Penurunan kemampuan fisik yang dialami para lansia disebabkan oleh adanya kemunduran dari fungsi organ-organ tubuh.

Kemunduran fungsi organ-organ tubuh akan berakibat pula terhadap aktivitas rutin harian, seperti bekerja. Ini pula yang terjadi pada manusia lanjut usia (manula) yang berada di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut. Dengan beratnya aktivitas-aktivitas yang mereka kerjakan seperti berkebun dan bertani, maka tingkat kemampuan fisiknya menurun, sehingga mengakibatkan lansia mudah capek dalam bekerja. Jelas ini berpengaruh juga pada kesehatan lansia, dengan pekerjaan yang berat serta kurangnya perhatian dari keluarga serta pola makan kurang teratur maka tingkat kesehatannya menurun, dan ini bisa mengakibatkan lansia mudah sakit.

Berbagai upaya dalam mencapai usia harapan hidup yang baik (gaya hidup sehat) telah banyak dilakukan para lansia dalam mengisi waktu senggang selama sisa hidupnya yaitu dengan cara tetap belajar agar tetap sehat dan berguna baik bagi dirinya maupun lingkungannya. Bagi para lansia yang sudah memasuki masa pensiun ataupun masih aktif mencari nafkah, gaya hidup sehat seperti olahraga teratur, peraturan pola makan yang baik, pengembangan hobi dan pendalaman keagamaan hendaknya tetap dilakukan untuk memperoleh kualitas hidup lebih baik atau gaya hidup sehat.

Salah satu cara untuk mencapai gaya hidup sehat seperti diungkapkan diatas adalah dengan cara olahraga teratur. Olahraga yang dilakukan oleh lansia adalah olahraga dengan intensitas rendah, tidak ada gerak *high impact* (loncat-

loncat) semua gerakannya *low impact* (tidak ada gerakan loncat-loncat). Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi beban tubuh bagian bawah terutama tungkai untuk menghindari cedera pada lutut. Lamanya melakukan olahraga pada lansia tergolong relatif lama, ini juga dimaksudkan untuk mencapai sasaran untuk olahraga kesehatan, karena olahraga yang dilakukan intensitasnya rendah.

Maka dengan itu, lansia harus memiliki pengetahuan yang baik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Dengan adanya pengetahuan yang baik, maka sikap dan perilaku yang timbul pada diri lansia diharapkan baik pula. Dengan uraian di atas, maka dilakukan kegiatan penelitian untuk mengetahui hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran lansia dengan judul Hubungan Antara Perilaku Sehat Dan Kebugaran Lansia Dikampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas maka perlu diadakan perumusan masalah agar penelitian ini dapat dilakukan sebaik-baiknya. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perilaku sehat lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut?
2. Bagaimana tingkat kebugaran lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut?

3. Adakah hubungan antara perilaku sehat dengan tingkat kebugaran lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut?

C. Tujuan penelitian

Setiap kegiatan yang dilakukan harus mempunyai tujuan yang terarah dan terukur serta mengandung maksud-maksud tertentu. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana perilaku sehat lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut.
3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara perilaku sehat dengan tingkat kebugaran lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut.

D. Manfaat Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini maka penulis berharap mendapatkan manfaat bagi semua pihak, terutama:

1. Bagi Penulis

Adanya penelitian ini, penulis bisa mendapatkan suatu gambaran mengenai hubungan antara perilaku sehat dan tingkat kebugaran lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut, serta hasil

dari penelitian ini bisa menjadi suatu tambahan pengalaman dan wawasan yang bisa dijadikan bekal untuk masa depan.

2. Bagi Masyarakat (para lansia)

Hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan, sehingga pada usia lansia bisa beraktivitas secara normal.

3. Bagi Lembaga

Khususnya bagi Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (FPOK) UPI Bandung Sebagai Lembaga Pendidikan yang mempunyai andil besar dalam melahirkan sarjana olahraga untuk memajukan keolahrgaan serta bisa menjaga tingkat kesehatannya dengan baik. Hasil penelitian ini merupakan bahan rujukan dan masukan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan study.