

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada dasarnya pengetahuan tentang gaya hidup sehat dinilai sangat penting. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Wawan dan Dewi, 2011, hlm. 12). Sedangkan gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Proverawati dan Rahmawati, 2011, hlm. 30). Dapat dijelaskan bahwa pengetahuan tentang gaya hidup sehat adalah domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dalam menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Dalam kenyataannya pengetahuan tentang gaya hidup sehat sangat baik untuk diketahui karena keuntungan bergaya hidup sehat adalah merasa tenteram, aman dan nyaman memiliki rasa percaya diri, hidup seimbang, tidur nyenyak, berpenampilan lebih sehat dan ceria, sukses dalam pekerjaan, menikmati kehidupan sosial dilingkungan keluarga dan tetangga (Proverawati dan Rahmawati, 2012, hlm. 30). Selain itu, semakin bertambahnya usia seseorang semakin besar resiko terjadinya penyakit tidak menular (*degeneratif*) maka untuk menghindarinya kita perlu bergaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat ini semestinya sudah dilakukan sejak masih muda sehingga ketika memasuki masa lansia seseorang dapat menjalani hidupnya dengan bahagia dan terhindar dari banyak masalah kesehatan. Sehingga dapat melakukan kegiatan seperti biasanya tanpa ketergantungan dengan orang lain. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara teratur dan tidak merokok (Sediaoetama, 2004; Santoso, 2004; Darmojo, 1999 dalam Poniyah Simanulang dkk, 2011, hlm.4).

Demikian halnya dengan gaya hidup yang salah dapat mempengaruhi kesehatan, sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit *degeneratif* seperti sakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker dan penyakit tidak menular lainnya. Dalam kenyataannya Kabupaten Bangka Selatan Prevelansi penyakit asma 4,8%, jantung 8,3%, diabetes 1,6% dan tumor 5,1%. Pada umumnya prevelansi penyakit asma, jantung, diabetes dan tumor meningkat dengan bertambahnya umur seseorang berdasarkan RISKESDAS Provinsi Bangka Belitung (2007, hlm. 85).

Sebagaimana dikemukakan oleh Kinsella dan Teuber (1993) dalam geriatri (Boedhi Darmojo dan Hadi Martono, 1999) dalam Santosa Giriwijoyo (Edisi 1, 2007) mengemukakan bahwa populasi lansia di Indonesia dari tahun 1990-2025 akan meningkat pesat setinggi 414%, yang merupakan angka peningkatan tertinggi di dunia. Peningkatan penduduk lanjut usia (lansia) tersebut menurut Nugroho (1995 dalam Simanullang, 2010, hlm. 1), disebabkan oleh karena meningkatnya umur harapan hidup. Hal ini disebabkan oleh tiga hal yaitu: 1. kemajuan dalam bidang kesehatan, 2. meningkatnya sosial ekonomi dan 3. meningkatnya pengetahuan masyarakat. Dengan meningkatnya angka harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk usia lanjut (lansia). Berdasarkan Pendapat Hurlock (dalam Nurlan Kusmaedi, 2008, hlm. 34) mengemukakan bahwa lansia adalah manusia yang berumur 60 tahun keatas sampai meninggal.

Penuaan dan bahkan kematian adalah fakta kehidupan yang akan memburu semua orang, bahkan semua makhluk hidup. Dengan bertambahnya umur seseorang diiringi dengan menurunnya kemampuan fisik, misalnya : kulit mulai mengendor dan keriput, rambut mulai beruban dan menjadi putih, gigi mulai ompong, kemampuan penglihatan dan pendengaran mulai menurun, cepat dan mudah capek, gerakan melamban, kehilangan kelincahan, kerampingan tubuh menghilang. Sehingga dengan kemunduran dan menurunnya kemampuan tersebut lansia mudah terserang berbagai penyakit, gangguan metabolisme, gangguan yang melibatkan mental, gangguan pada persendian, penyakit tumor, sakit jantung, rematik, encok dan tekanan darah tinggi (Nurlan Kusmaedi, 2008, hlm. 9). Sehingga dengan perilaku hidup sehat, menurunnya kemampuan fisik dapat dicegah.

Januariansyah, 2014

Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat dengan Perilaku Hidup Sehat Lansia di Desa Pangkal Buluh Kecamatan Payung Kabupaten Bangka Selatan

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Ada banyak alasan yang menyebabkan mengapa perilaku hidup sehat tidak diterapkan dan tidak diikuti dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena kurangnya pendidikan, pengetahuan serta informasi tentang pentingnya gaya hidup sehat bagi tubuh. Pendapat Green (2000 dalam Karina Arvianti, 2009, hlm. 16) mengemukakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi tiga faktor yaitu faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, tradisi, kepercayaan, nilai dan demografi), faktor pemungkin (ketersediaan sumber daya kesehatan, keterjangkauan pelayanan kesehatan, keterjangkauan petugas kesehatan, keterpaparan informasi), dan faktor pendorong (keluarga, idola, tenaga kesehatan, toko masyarakat, dan para pembuat kebijakan).

Perubahan gaya hidup merupakan kunci utama keberhasilan pencegahan penyakit *degeneratif*, istilah perubahan gaya hidup atau perubahan kebiasaan mencakup tiga hal penting yaitu diet, aktivitas fisik dan perubahan kebiasaan (Suiraoaka, 2012, hlm. 133). Sedangkan Menurut Becker (1979 dalam Notoatmojo, 2007, hlm. 137) mengemukakan bahwa Perilaku hidup sehat mencakup antara lain: Makan dengan menu seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum minuman keras dan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stress, dan perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

Breslow dari Universitas California Los Angeles (Kuntaraf, 1992 dalam Nurlan Kusmaedi, 2008, hlm. 88) melakukan penelitian terhadap 6000 orang yang hidup di daerah pantai San Fransisco, menunjukkan 52% angka kematian berbeda antara mereka mengikuti 7 kebiasaan kesehatan sederhana (tidak merokok, tidak minum alkohol, makan pagi setiap hari, tidak jajan, tidur 7-8 jam setiap hari, olahraga teratur, berat badan ideal) dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti kebiasaan tersebut.

Pada kenyataannya perilaku hidup sehat sangat jarang diperhatikan oleh lansia khususnya lansia yang tinggal di daerah perdesaan, selalu merokok sehabis makan, tidak pernah berolahraga, pola makan tidak teratur dan kebiasaan istirahat tidak teratur. Selain itu, di desa program-program pemerintah seperti Posyandu lansia yang dapat di manfaatkan suatu wadah dalam memantau kesehatan lansia tidak ada. Sehingga gaya hidup seperti itu, sulit untuk di rubah.

Januariansyah, 2014

Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat dengan Perilaku Hidup Sehat Lansia di Desa Pangkal Buluh Kecamatan Payung Kabupaten Bangka Selatan

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dari pemaparan diatas maka penulis memandang perlu untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara tingkat pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat dengan Perilaku Hidup Sehat Lansia khususnya dikalangan lansia di Desa Pangkal Buluh Kecamatan Payung Kabupaten Bangka Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Melihat permasalahan diatas, dapat diketahui semakin bertambahnya usia seseorang semakin besar resiko terjadinya penyakit *degeneratif* seperti sakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker dan penyakit tidak menular lainnya berdasarkan RISKESDAS Provinsi Bangka Belitung (2009, hlm. 85). Hal ini berkaitan dengan perilaku hidup sehat lansia khususnya lansia yang tinggal di daerah perdesaan selalu merokok sehabis makan, tidak pernah berolahraga, pola makan tidak teratur dan kebiasaan istirahat tidak teratur. Selain itu, di desa program-program pemerintah seperti Posyandu lansia yang dapat di manfaatkan suatu wadah dalam memantau kesehatan lansia tidak ada.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang telah diuraikan diatas maka perlu diadakan perumusan masalah melalui pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang gaya hidup sehat lansia di Desa Pangkal Buluh Kecamatan Payung Kabupaten Bangka Selatan?
2. Bagaimana gambaran perilaku hidup sehat lansia di Desa Pangkal Buluh kecamatan Payung Kabupaten Bangka Selatan?
3. Bagaimana hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku hidup sehat lansia di Desa Pangkal Buluh Kecamatan Payung Kabupaten Bangka Selatan?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang gaya hidup sehat lansia di Desa Pangkal Buluh Kecamatan Payung Kabupaten Bangka Selatan.
2. Mengetahui gambaran perilaku hidup sehat lansia di Desa Pangkal Buluh Kecamatan Payung Kabupaten Bangka Selatan.
3. Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku hidup sehat lansia di Desa Pangkal Buluh Kecamatan Payung Kabupaten Bangka Selatan.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada berbagai pihak yang langsung maupun secara tidak langsung bersentuhan dengan masalah penelitian ini yaitu kepada.

1. Lansia di Desa Pangkal Buluh

Dapat mengetahui gambaran pengetahuan tentang gaya hidup sehat dan perilaku hidup sehat lansia sehingga dapat digunakan sebagai pedoman dalam meningkatkan perilaku hidup sehat lansia.

2. Bagi Kelurahan

Sebagai sumber data bagi kelurahan khususnya di Desa Pangkal Buluh tentang pengetahuan gaya hidup sehat dan perilaku hidup sehat lansia sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan guna meningkatkan kualitas lanjut usia.

3. Bagi Keilmuan

- a. Sebagai bahan tambahan dan referensi keilmuan khususnya untuk program studi ilmu keolahragaan tentang olahraga lansia.
- b. Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.