

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga bukan lagi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan agar tubuh menjadi sehat, lebih dari itu olahraga sekarang bisa menjadi gaya hidup sehat. Aktivitas olahraga adalah kegiatan yang bisa dilakukan sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari (Moeloek & Tjokronegoro, 2004). Aktivitas olahraga tentunya beragam jenisnya, seperti contoh lari, renang, bersepeda dan masih banyak lainnya. Bersepeda adalah sebuah kegiatan aktivitas olahraga, serta merupakan salah satu sarana transportasi darat yang menggunakan sepeda. Bersepeda dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran dan bersepeda juga merupakan salah satu bentuk latihan aerobik. Bersepeda meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, mengurangi kolesterol, hipertensi, dan lemak tubuh (Verney et al., 2006; Batchir & Melzer, 2018). Berkendara sepeda telah diteliti dengan berbagai cara sebagai aktivitas rekreasi yang meningkatkan kesehatan (Kaczynski & Henderson, 2007; Dunlap et al., 2020). Aktivitas bersepeda juga tidak hanya memberikan dampak positif terhadap kesehatan, namun memberikan manfaat terhadap kesehatan mental seseorang. Selain itu, rekreasi bersepeda memberikan manfaat fisiologis dan sosial serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap rasa bahagia pengendara (Yu dan Tian, 2013; Chen & Chancellor, 2019).

Salah satu indikator tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (lansia). Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan-perubahan akibat proses penuaan. Perubahan-perubahan tersebut menimbulkan permasalahan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Ada beberapa kategori usia lanjut, (WHO, 2018) mengklasifikasi usia lanjut terdiri atas usia pertengahan (*middle age*) kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) kelompok usia 60-70 tahun, usia lanjut tua (*old*) kelompok usia antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) kelompok usia diatas 90 tahun. Menurut Kementerian Sosial, menyatakan bahwa jumlah lansia di Indonesia lebih dari 10%

dari populasi penduduk pada tahun 2020. Saat ini jumlah penduduk di tanah air mencapai 269,9 juta orang. Jumlah penduduk usia di atas 60 tahun mencapai 28,7 juta jiwa orang. Artinya lebih dari 10,6 % jumlah penduduk Indonesia merupakan lansia.

Fakta yang terjadi saat ini di semua negara yaitu kurang aktifnya lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Orang dewasa yang lebih tua melakukan antara 12% dan 24% dari semua perjalanan mereka dengan sepeda di Jerman, Denmark, dan Belanda (Pucher & Buehler, 2008; Batchir & Melzer, 2018) dan 6% dari semua perjalanan sepeda di AS dilakukan oleh para lansia (Alliance for Biking & Walking, 2016; Batchir & Melzer, 2018). Pada saat yang sama, angka untuk Korea dan Jepang bahkan sebesar 12% dan 25%. Dengan pertumbuhan populasi lansia, merupakan tantangan untuk mempromosikan transportasi aktif di kalangan lansia sebagai promosi kesehatan (Wanner et al., 2012; Zhang et al., 2016). Menurut beberapa penelitian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa lansia kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Ketidakaktifan fisik adalah penyebab utama kematian dan berbagai penyakit dalam masyarakat modern (WHO, 2017; Batchir & Melzer, 2018). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi lansia tidak aktif dalam berolahraga, seperti contoh kurangnya dukungan dari keluarga, kurangnya lansia menerima informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan. Namun, orang dewasa yang lebih tua juga melaporkan banyak hambatan untuk aktivitas fisik termasuk ketakutan akan cedera, keterbatasan kesehatan dan kurangnya motivasi (Lees et al., 2005; Greenwood-Hickman et al., 2016; Witcher et al., 2016).

Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia, tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Pada kehidupan nyata, banyak sekali lansia-lansia yang mengalami depresi, stress, dan rentan terserang penyakit. Mengingat tingginya tingkat penyakit kronis pada lansia dan manfaat kesehatan yang diperoleh dari aktivitas fisik, penting untuk mempromosikan aktivitas fisik pada kelompok usia ini (Samra et al., 2018).

Kusmaedi (2004) berpendapat :

Masyarakat melakukan olahraga tentu saja memiliki tujuan yang berbeda-beda, pada lansia olahraga bertujuan antara lain untuk: 1) membantu tubuh agar tetap bergerak, 2) lambat laun mampu meningkatkan kemampuan fisik, 3) memberikan kontak secara psikologis yang lebih luas sehingga tidak terisolir

dari rangsang, 4) mencegah terjadinya cedera, 5) meningkatkan dan mempertahankan kesehatan, 6) meningkatkan kemandirian sehingga lansia dapat beraktivitas sehari-hari.

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Salah satu permasalahan yang sering dijumpai pada lansia selain permasalahan fisiologis adalah permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental atau psikologis. Kesehatan mental menunjukkan penyesuaian hidup yang baik atau individu tanpa masalah apapun yang menghalangi perkembangan psikologis (Chang 1994; Su et al., 2014).

Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia, diantaranya perubahan secara fisik dan psikologis. Perubahan dari sudut pandang psikologis, terutama dalam hal emosi tentunya lansia beresiko untuk mengalami depresi dan menurunnya kemampuan dalam menghadapi stres. Persepsi suatu peristiwa sebagai stres dapat mengakibatkan berbagai perubahan fisiologis, perilaku dan psikologis, dan dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, meningkatkan pengaruh negatif, menurunkan harga diri dan menurunkan pengendalian diri (Avila-Palencia et al., 2017). Depresi dapat timbul karena menurunnya status kesehatan, kehilangan kemampuan fisik, kehilangan pasangan hidup, tidak mempunyai pekerjaan atau pensiun dan ketakutan hidup sendiri. Oleh karena itu, ada kemungkinan bahwa hasil kesehatan mental seperti gangguan kecemasan dan depresi dapat menjadi manifestasi stres kronis yang dirasakan (Avila-Palencia et al., 2017).

Kenyamanan psikologis untuk lansia dan semakin tingginya angka harapan hidup merupakan gambaran kualitas kesehatan fisik yang makin baik. Tapi kadang kita sering melupakan kualitas kesehatan mental. Keluhan seperti kesepian dan perasaan tidak dibutuhkan merupakan hal yang sering dialami oleh para lansia. Perubahan zaman ikut berperan mengubah pola interaksi manusia. Dukungan ekonomi, perawatan hidup dan penghiburan spiritual terdiri dari tiga kebutuhan dasar dalam kehidupan lansia sehari-hari (Shi & Wang, 2013; Zhai et al., 2019).

Kesehatan psikologis atau mental merupakan faktor paling penting yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Lansia yang mempunyai kemampuan dalam menerima kondisi dirinya secara psikologis dan menikmati kehidupan di masa tua, mempunyai kualitas hidup yang lebih baik daripada lansia yang tidak mempunyai kemampuan tersebut. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa berbagai faktor sosial, lingkungan dan psikologis berdampak pada kemampuan atau kemungkinan individu dari segala usia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Bauman et al., 2012; Samra et al., 2018). Masalah kesehatan mental dapat menyebabkan dampak yang besar bagi lansia, antara lain dapat menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, menurunkan kemandirian dan kualitas hidup lansia. Depresi merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental atau psikologis yang sering dijumpai pada lansia.

Depresi yang berhubungan dengan kesehatan mental, ada kaitannya dengan *self-esteem* lansia. Dimana depresi dapat mempengaruhi penurunan *self-esteem* lansia. Individu yang depresi seringkali memiliki konsep diri yang buruk dan mengalami perasaan harga diri yang rendah (Fox, 2000; White et al., 2009). Meskipun individu mungkin berbeda, bukti vertikal baru menunjukkan bahwa harga diri cenderung meningkat dari masa remaja hingga dewasa pertengahan, memuncak pada sekitar usia 50 hingga 60 tahun, dan kemudian menurun dengan cepat ke usia tua (Orth and Robins, 2014). Kesehatan mental dan *self-esteem* saling berhubungan serta mempengaruhi satu dengan lainnya.

Tinggi rendahnya *self-esteem* lansia, bisa dipengaruhi oleh faktor aktivitas fisik, salahsatunya adalah kegiatan bersepeda. Kurang lebih 60 % laporan hasil penelitian menunjukan bahwa, aktivitas fisik berhubungan positif dengan orang yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan meningkatkan level *self esteem* (McAuley et al., 2000). Tampaknya jelas juga hubungan aktivitas fisik dengan harga diri dan kemanjuran diri (McAuley & Rudolph, 1995; Batista et al., 2016) serta untuk kesejahteraan emosional tampaknya menjadi bukti efek positif dari aktivitas fisik dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan (Brown, Wang dan Ward, 1995; Batista et al., 2016). Keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik memiliki efek positif terhadap *self-esteem* dan juga kesejahteraan psikologi yaitu kesehatan mental. Persepsi diri fisik telah terbukti terkait dengan sejumlah indikator kesehatan

mental, termasuk depresi, pengaruh positif dan pengaruh negatif, dan mungkin memainkan peran penting dalam perasaan harga diri secara keseluruhan (Sonstroem & Potts, 1996; White et al., 2009). Penelitian lain telah memeriksa korelasi antara perubahan harga diri atau efikasi diri dan depresi (Van de Vliet et al., 2003; Craft, 2005).

Aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit kronis, terjatuh, depresi dan demensia pada orang dewasa yang lebih tua (Ahlskog et al., 2011; Brown et al., 2012; Samra et al., 2018). Salah bentuk aktivitas fisik yaitu dengan kegiatan bersepeda. Bersepeda merupakan kegiatan yang melibatkan fisik dan psikososial (Leslie et al., 2004). Hal ini dikarenakan bersepeda merupakan kegiatan yang dapat dilakukan di luar ruangan, bersantai, merasakan suasana alam dan rekreasi. Bersepeda dan berjalan kaki jelas merupakan kegiatan yang populer, baik untuk olahraga, rekreasi, olah raga, atau sekadar untuk relaksasi dan kenikmatan alam bebas (Turner, Shawn; Sandt, Laura; Toole, Jennifer; Benz, Robert; Patten, 2006). Ketika melihat faktor psikologis, orang dewasa yang lebih tua melaporkan bahwa manfaat yang mereka dapatkan dari aktivitas fisik adalah membantu dalam menjaga mobilitas dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Witcher et al., 2016; Samra et al., 2018).

Terdapat beberapa referensi lain bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental seperti pernyataan dari (Mummery, Caperchione, and Schofield, 2003) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas sedang secara teratur atau sebagai bagian dari waktu senggang, olahraga, pekerjaan, dan transportasi dapat memberikan sejumlah faktor manfaat psikologis. Ini termasuk fungsi kognitif, pengurangan gejala depresi dan gangguan kecemasan, dan meningkatkan pengendalian diri dan kemampuan diri sendiri. Ada juga referensi lain bahwa kegiatan bersepeda berhubungan dengan kesehatan mental. Pernyataan dari Synek (2019) *“there is ample evidence that cycling to work correlates positively with physical activity and hence physical health—particularly in regard to the human cardiovascular system—and mental health”* atau dapat diartikan ada banyak bukti bahwa bersepeda ke tempat kerja berkorelasi positif dengan aktivitas fisik dan karenanya kesehatan fisik, terutama yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular manusia dan kesehatan mental.

Lalu berdasarkan hasil penelitian dari Crane (2014) menyatakan hasil penelitiannya yaitu *“The findings reveal that formensurveyed for this study, frequent (weekly) cycling is specifically associated with physical health facets of QoL and that any frequency of cycling is positively associated with psychological wellbeing”* mengungkapkan bahwa hasil dari survei penelitian ini, bersepeda secara sering (mingguan) secara khusus dikaitkan dengan aspek kesehatan fisik dari kualitas hidup dan bahwa setiap frekuensi bersepeda secara positif berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Dan berdasarkan hasil penelitian dari Raglin (dalam Callaghan, 2004) menyatakan bahwa *“General findings show that exercise improves mood state and self-esteem, and lowers stress dispositions, a factor known for aggravating mental and physical disorders alike”* atau olahraga meningkatkan suasana hati dan harga diri, dan menurunkan disposisi stres, sebuah faktor yang diketahui memperburuk gangguan mental dan fisik. Selain itu, berdasarkan penelitian Bhamani (2015) yang berjudul *“Depression and its Association with functional status physical activity in the elderly in Karachi, Pakistan”* menyatakan bahwa meningkatkan status fungsional dan tingkat fisik adalah metode yang hemat biaya, baik sebagai promosi kesehatan preventif maupun strategi manajemen diri untuk mengatasi kesehatan mental orang tua, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah seperti Pakistan dan perlu penelitian lebih lanjut di bidang ini.

Berdasarkan rekomendasi penelitian sebelumnya, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan aktivitas fisik melalui kegiatan bersepeda dengan variabel kesehatan mental dan *self-esteem*, dengan metode penelitian yang berbeda, serta sampel yang berbeda dengan membandingkan dua kelompok lansia, yaitu kelompok lansia yang aktif bersepeda dengan lansia yang tidak aktif berolahraga di Indonesia.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melengkapi dalam penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu dampak aktivitas bersepeda terhadap kesehatan mental dan *self-esteem* pada lansia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan-permasalahan yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini

yaitu mengenai dampak aktivitas bersepeda terhadap kesehatan mental dan *self-esteem* pada lansia dan dapat dirumuskan ke dalam rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan kesehatan mental pada lansia usia 45-59 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga?
2. Apakah terdapat perbedaan *self-esteem* pada lansia usia 45-59 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga?
3. Apakah terdapat perbedaan kesehatan mental pada lansia usia 60-74 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga?
4. Apakah terdapat perbedaan *self-esteem* pada lansia usia 60-74 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, dapat dirumuskan tujuan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Menganalisis perbedaan kesehatan mental pada lansia usia 45-59 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga.
2. Menganalisis perbedaan *self-esteem* pada lansia usia 45-59 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga.
3. Menganalisis perbedaan kesehatan mental pada lansia usia 60-74 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga.
4. Menganalisis perbedaan *self-esteem* pada lansia usia 60-74 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan mafaat dan menjadi bahan masukan serta pertimbangan dalam upaya pengembangan olahraga di masyarakat maupun bagi penelitian di masa yang akan datang. Adapun manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini bermanfaat untuk menemukan ada atau tidaknya dampak aktivitas bersepeda terhadap kesehatan mental dan *self-esteem* pada lansia.

- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi pemerintah dan masyarakat terutama lansia untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan.
- c. Dapat dijadikan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis penelitian ini menjadi rujukan untuk penelitian yang lebih lanjut, baik di masa sekarang ataupun di masa yang akan datang.
- b. Bagi pemerintah untuk lebih memperhatikan lagi kesehatan bagi lansia.
- c. Bagi masyarakat terutama lansia dapat dijadikan sebagai motivasi dalam merubah gaya hidup tidak aktif, menjadi gaya hidup aktif.

### 1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Sistematika penelitian tesis ini mengacu pada pedoman penelitian karya ilmiah yang dikeluarkan oleh Universitas Pendidikan Indonesia yang didalamnya memberikan petunjuk mengenai tatacara penulisan tesis.

Bab I merupakan pendahuluan yang terdiri dari Latar Belakang Masalah dengan isi identifikasi masalah yang melatar belakangi masalah penelitian, Rumusan Masalah terkait pertanyaan-pertanyaan penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Struktur Organisasi Penelitian.

Bab II berisikan kajian Pustaka terdiri dari teori, konsep, hukum terkait bahasan dalam penelitian, penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yaitu dampak aktivitas bersepeda terhadap kesehatan mental dan *self-esteem* serta hipotesis penelitian.

Bab III memaparkan tentang bagaimana penelitian dilakukan yang meliputi metode penelitian mencakup desain penelitian menjelaskan desain apa yang digunakan dalam penelitian ini, waktu dan tempat penelitian menjelaskan kapan dan dimana dilakukannya penelitian ini, populasi dan sampel penelitian menjelaskan siapa populasi dan bagaimana teknik sampling pada penelitian ini, validitas dan reliabilitas, instrumen penelitian.

Sementara Bab IV temuan penelitian dan pembahasan, dalam bab ini dipaparkan hasil penelitian dan pembahasan pengolahan atau analisis data untuk



menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis penelitian, tujuan penelitian serta pembahasan temuan pada saat penelitian.

Terakhir Bab V berisikan kesimpulan dan saran yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian, baik untuk pemerintah, masyarakat dan penelitian selanjutnya.