

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia hidup di dunia dengan segala aktivitas yang dijalankannya sehari-hari mulai dari usia balita, anak-anak, remaja, dewasa, orang tua sampai lansia. Ketika menginjak usia balita, aktivitas sehari-harinya diisi dengan tidur karena pada umumnya balita membutuhkan waktu delapan jam sehari untuk tidur. Ketika menginjak usia anak-anak, manusia mulai tumbuh, berkembang, dan aktivitas sehari-harinyapun diisi dengan bermain disertai dengan pemberian pelajaran yang disesuaikan dengan usia anak tersebut. Ketika menginjak usia remaja aktivitasnya diisi dengan belajar dan bersekolah. Ketika tumbuh dewasa, seorang manusia lazimnya bekerja hingga menginjak masa usia tua. Hal ini dilakukan untuk memberikan bekal dalam mengarungi hidup dan mempertahankan hidupnya. Dalam menjalankan aktivitas tersebut, manusia mengalami masa produktif antara lain bekerja dan berumah tangga. Setelah menginjak usia lansia, manusia mulai mengalami penurunan produktivitas. Penurunan produktivitas ini terjadi karena menurunnya derajat kesehatan dan keadaan fisik lansia yang semakin lemah, sehingga dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya relatif terhambat.

Dalam kehidupan lansia, menurunnya derajat kesehatan dapat mengurangi hampir sebagian besar dari kegiatan lansia tersebut. Kesehatan merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi lansia baik dalam aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di waktu senggang yang perawatan kesehatannya memerlukan

porsi waktu yang lebih besar. Oleh karena itu, kesehatan memberikan pengaruh yang begitu nyata bagi kehidupan lansia.

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Kepentingan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, “semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmaninya pun akan semakin baik pula” (Anwar, 2001: 33). Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal antara lain lingkungan, bermasyarakat dan pola hidup.

“Pola hidup adalah suatu cara atau kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Seperti makan, minum, istirahat menjaga tubuh untuk tetap sehat” (Adrian, 2009: 29). Pola hidup terbagi dua, ada pola hidup sehat dan pola hidup yang tidak sehat. Pola hidup sehat adalah pola hidup yang sesuai dengan kaidah kesehatan, antara lain makan dan minum teratur, menjaga berat badan tetap ideal, serta istirahat yang cukup. Sedangkan pola hidup yang tidak sehat adalah pola hidup yang tidak sesuai dengan kaidah kesehatan, antara lain makan dan minum tidak teratur, kurang istirahat serta kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok sangat buruk akibatnya terhadap tubuh seseorang karena dapat menyebabkan penyakit.

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi kesehatan manusia adalah pola hidup yang tidak sehat. Diantaranya mengkonsumsi rokok. Rokok berpengaruh negatif terhadap kesehatan karena kandungan zat kimia yang ada dalam rokok

sangat berbahaya bagi kesehatan terutama bagi sistem pernafasan dan jantung. Seseorang yang terbiasa mengkonsumsi rokok, sama saja dengan menginvestasikan penyakit. Semakin sering seseorang merokok, maka akan semakin parah pula dampak yang akan dirasakan ketika menginjak lansia.

Pada kenyataannya, kebiasaan merokok di Indonesia cenderung dilakukan oleh kalangan anak-anak, remaja, hingga kaum lansia (lanjut usia). Kebiasaan merokok ini sudah menjadi sebuah pola hidup tidak sehat yang selalu dilakukan masyarakat baik disela-sela rutinitas, maupun di waktu senggang.

Waktu senggang merupakan waktu yang tersisa dari keseluruhan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Pada waktu senggang, seseorang dapat memilih kegiatan apa yang ingin ia lakukan. Waktu senggang dapat diisi dengan kegiatan-kegiatan positif, antara lain melakukan aktivitas olahraga. Namun tidak sedikit pula yang mengisi waktu senggang dengan kegiatan negatif seperti merokok.

Waktu senggang orang dewasa lebih sedikit dibandingkan dengan waktu senggang yang dimiliki oleh anak-anak dan remaja. Orang dewasa memiliki waktu beraktivitas dalam bekerja yang lebih lama dibandingkan waktu senggangnya. Namun dengan semakin bertambahnya umur dan berubahnya fisik orang dewasa, ketika mencapai fase lansia, seseorang akan memiliki waktu senggang yang lebih lama lagi karena aktivitas yang ia lakukan (khususnya aktivitas bekerja) semakin sedikit. Oleh sebab itu, jika lansia yang waktu senggangnya diisi dengan aktivitas olahraga yang bermanfaat, maka kebugaran jasmaninya tentu akan lebih baik dibandingkan dengan lansia yang mengisi waktu senggangnya dengan merokok tanpa diiringi dengan aktivitas olahraga yang rutin.

Dalam karya tulis ini penulis mencoba menguraikan permasalahan yang dihadapi oleh para lansia yang terbiasa merokok dengan yang tidak terbiasa merokok dalam mengisi waktu senggangnya.

Menurut Afandi (2009: 39) mengenai rokok sebagai berikut: “Rokok adalah silinder dari kertas yang berisi campuran daun tembakau dan cengkih yang telah dicacah halus, untuk dikonsumsi dengan cara di hisap”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rokok adalah silinder dari kertas yang berbahan dasar daun tembakau dan cengkih yang dicacah halus, yang siap untuk dikonsumsi dengan cara dihisap. Pada awal mulanya rokok berasal dari benua Amerika tepatnya Amerika Serikat. Dahulu rokok mulai dikenal sebagai alat peribadatan suku Indian untuk menyembah dewa. Berawal dari kebiasaan inilah merokok mulai dikenal luas hingga ke seluruh penjuru dunia.

Di Indonesia, tembakau ditambah cengkih dan bahan-bahan lainnya dicampur untuk dibuat rokok kretek. Selain kretek, tembakau juga dapat digunakan sebagai rokok linting, rokok putih, cerutu, rokok pipa, dan tembakau tanpa asap (*chewing tobacco* atau tembakau kunyah). Komponen gas asap rokok adalah karbon monoksida, amoniak, asam hidrosianat, nitrogen oksida, dan formaldehid. Partikelnya berupa tar, indol, nikotin, karbarzol, dan kresol. Zat-zat ini beracun, mengiritasi, dan menimbulkan kanker (karsinogen).

Merokok merupakan hal yang biasa dijumpai dalam aktivitas manusia antara lain di pasar, di jalan, dan di kantor. Kebiasaan merokok sudah begitu sering dilakukan, baik dalam lingkungan bermasyarakat, sekolah, perguruan tinggi, kantor, dan pasar. Hampir di berbagai tempat dapat menjumpai orang yang

merokok. Banyak alasan yang digunakan kenapa seseorang biasa merokok, mulai dari mengisi waktu senggang, menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, bahkan saat ini rokok sudah menjadi sebuah gaya hidup bagi masyarakat perkotaan. Tidak mengenal jenis kelamin, profesi, atau usia, sepertinya merokok sudah menjadi kebutuhan pokok bagi para pecandunya.

Ahmadi mengutip penjelasan dari Ogawa (2006: 123) mengenai kebiasaan merokok yaitu sebagai berikut:

Kebiasaan merokok sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus rokok per hari, dengan tambahan adanya distress yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang, hal inilah yang akan menyebabkan perokok menjadi kecanduan rokok.

Menyimak penjelasan di atas bahwa kebiasaan merokok merupakan perilaku seseorang yang relatif menetap dalam menggunakan tembakau secara berulang-ulang sehingga ia kecanduan dalam merokok. Kebiasaan merokok akan mengganggu kesehatan, kenyataan ini tidak dapat dipungkiri lagi. Banyak penyakit telah terbukti menjadi akibat buruk dari merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kebiasaan merokok bukan saja merugikan bagi perokok itu sendiri, tetapi juga bagi orang disekitarnya. Orang yang tidak merokok dapat terkena dampak negatif dari rokok melalui asap buangan yang dikeluarkan dari perokok.

Dalam hasil penelitiannya, Ahmadi dalam Elizabet (2010: 32) mengemukakan, “Diperkirakan setiap tahunnya dua setengah juta orang meninggal akibat penyakit yang berhubungan dengan kebiasaan merokok “. Hasil

penelitian di Indonesia, remaja mulai merokok pada umur yang sangat muda, seperti yang dikemukakan oleh Ahmadi (1998: 28) bahwa, “Usia pertama kali merokok pada umumnya berkisar pada usia 11-13 tahun dan mereka pada umumnya merokok sebelum usia 18 tahun”.

Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan oleh banyak orang. Pengaruh yang merugikan dari merokok sudah diketahui dengan jelas. Banyak penelitian membuktikan bahwa kebiasaan merokok meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit, seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, kanker oesofagus, bronkhitis, tekanan darah tinggi, impotensi, serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin, seperti yang diungkapkan oleh Yunus (2009: 15) bahwa:

Merokok juga dapat merusak lapisan dalam pembuluh darah, memekatkan darah sehingga mudah menggumpal, mengganggu irama jantung. Kandungan nikotin, gas CO, radikal bebas dan zat-zat tersebut dapat merusak lapisan endotel dalam pembuluh darah. Apabila terbentuk suatu plak dalam pembuluh darah, dapat menjadi suatu proses awal terjadinya arterosklerosis yang dapat menyebabkan berbagai penyakit kardiovaskuler.

Rokok tidak hanya menimbulkan penyakit, tetapi dapat mengganggu tingkat kebugaran jasmani seseorang seperti yang di ungkapakan oleh Pandu dan Teresia (1994: 23) bahwa:

Dalam diri perokok tidak hanya saja beresiko terjadi gangguan paru-paru tetapi juga beresiko terhadap gangguan jantung dan pembuluh darah, hal ini akan berakibat pada penurunan kinerja jantung paru. Penurunan daya tahan jantung paru akan berakibat pada penurunan kebugaran jasmani.

Kerusakan organ jantung dan paru-paru, dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Karena organ jantung dan paru-paru termasuk kedalam Ergosistema II yang menjadi indikator pendukung kebugaran jasmani, apabila Ergosistema terganggu maka kebugaran jasmaninya ikut terganggu.

Kebugaran jasmani adalah “Derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilakukan” (Santosa Giriwijoyo, 2007: 43). Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kesehatan, apabila seseorang sehat maka kesegaran jasmani seseorang baik, begitu juga sebaliknya.

Keseluruhan bentuk aktivitas sehari-hari selalu memerlukan dukungan jasmani, sehingga kebugaran jasmani dipandang penting untuk dipelihara dan disyaratkan. Kebugaran jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Oleh karena itu seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari perlu didukung oleh jasmani yang prima.

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara berolahraga yang teratur, mengatur gaya hidup, istirahat yang cukup, dan menghindari rokok. Oleh karena itu, perlu ditanamkan sejak dini pemahaman terhadap bahaya rokok, dengan demikian setiap orang akan menyadari bahwa kebiasaan merokok memiliki pengaruh buruk terhadap tubuh.

Untuk hal tersebut sewajarnya setiap orang diharapkan untuk menghindari merokok. Kebiasaan merokok dapat menimbulkan resiko timbulnya berbagai penyakit, serta dapat mengganggu tingkat kebugaran jasmani seseorang, selain itu para lansia yang memiliki kebiasaan merokok tidak akan terhindar dari

resiko terkena penyakit serta penurunan tingkat kebugaran jasmani akibat kebiasaan merokok.

Kebiasaan merokok sudah menjadi sebuah pola hidup tidak sehat yang selalu dilakukan masyarakat baik disela-sela rutinitas, seperti di waktu senggang. Pada kenyataannya, kaum lansia memiliki waktu senggang yang lebih lama dibandingkan dengan jenjang usia lainnya. Oleh karena itu, aktivitas waktu senggang kaum lansia yang diisi dengan merokok akan berdampak negatif bagi kebugaran jasmani lansia itu sendiri. Kebiasaan merokok yang dilakukan oleh para lansia dapat menyebabkan resiko terjadinya gangguan paru-paru, gangguan fungsi jantung, dan pembuluh darah, hal ini akan berakibat pada penurunan kinerja jantung paru. Penurunan daya tahan jantung paru akan berakibat pada penurunan kebugaran jasmani.

Menurut pengamatan sederhana di lapangan, khususnya di Desa Sadewata Kecamatan Lumbung, Kabupaten Ciamis terdapat sebagian masyarakat lansia yang aktivitas waktu senggangnya diisi dengan berbagai kegiatan positif dan negatif. Sebagian dari masyarakat lansia tersebut merupakan perokok, dan sebagian lagi tidak merokok. Adapun data masyarakat lansia yang berada di Desa Sadewata, Kecamatan Lumbung, Kabupaten Ciamis di halaman selanjutnya:

Tabel 1.1
Data Masyarakat Lansia di Desa Sadewata, Kecamatan Lumbung,
Kabupaten Ciamis (dalam satuan orang)

Umur	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
45 – 59	110	114	224
60 – 64	112	111	223
65+	104	226	330
Jumlah	326	451	777

Sumber: Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Barat tahun 2010

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah masyarakat lansia di Desa Sadewata, Kecamatan Lumbung, Kabupaten Ciamis adalah 777 orang. Untuk rasio jenis kelamin (*sex ratio*) laki-laki dan perempuan, dari tabel di atas dapat diketahui bahwa lebih banyak masyarakat lansia yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan masyarakat lansia yang berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar dari masyarakat lansia tersebut tidak memiliki pekerjaan tetap (menganggur), sehingga mereka memiliki aktivitas waktu senggang yang relatif cukup panjang. Selain itu, sebagian besar lansia yang berjenis kelamin laki-laki adalah perokok. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan merokok di waktu senggang dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Desa Sadewata, Kecamatan Lumbung, Kabupaten Ciamis.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai: **“Aktivitas Waktu Senggang Lansia Yang Merokok dan Tidak Merokok serta Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana aktivitas lansia perokok di waktu senggang?
2. Bagaimana aktivitas lansia yang bukan perokok di waktu senggang?
3. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani lansia yang merokok?
4. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani lansia yang tidak merokok?
5. Bagaimana hubungan antara aktivitas waktu senggang lansia yang merokok dengan kebugaran jasmani?
6. Bagaimana hubungan antara aktivitas waktu senggang lansia yang tidak merokok dengan kebugaran jasmani?

C. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini secara umum adalah sebagai berikut :

1. Untuk mendapatkan informasi yang jelas mengenai aktivitas waktu senggang lansia yang merokok
2. Untuk mendapatkan informasi yang jelas mengenai aktivitas waktu senggang lansia yang tidak merokok
3. Untuk mendapatkan informasi yang jelas mengenai tingkat kebugaran jasmani lansia yang merokok
4. Untuk mendapatkan informasi yang jelas mengenai tingkat kebugaran jasmani lansia yang tidak merokok

5. Untuk mendapatkan informasi yang jelas mengenai hubungan antara aktivitas waktu senggang lansia yang merokok dengan kebugaran jasmani.
6. Untuk mendapatkan informasi yang jelas mengenai hubungan antara aktivitas waktu senggang lansia yang tidak merokok dengan kebugaran jasmani.

D. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani lansia yang merokok.
- b. Dapat mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani lansia yang tidak merokok.
- c. Dapat mengetahui hubungan antara aktivitas waktu senggang lansia yang merokok dan tidak merokok dengan tingkat kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan masukan bagi para lansia dalam upaya pencegahan terhadap bahaya rokok.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan motivasi bagi masyarakat umum, khususnya lansia dalam upaya pencegahan terhadap bahaya rokok.

- c. Menjadi bahan masukan untuk dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan terhadap bahaya rokok dan pengefektifan waktu senggang.

E. Pembatasan Penelitian

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan terarah, pada tujuan penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian. Adapun pembatasan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini terfokus pada aktivitas waktu senggang dan tingkat kebugaran lansia yang merokok dan yang tidak merokok.
2. Populasi dalam Sampel penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Sadewata yang berumur 55 tahun ampai 70 tahun
3. Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan ada dua, yaitu instrument berupa angket dan instrument berupa tes kebugaran jasmani. Angket digunakan untuk menjaring data mengenai aktivitas waktu senggang lansia yang merokok dan lansia yang tidak merokok. Sedangkan untuk menjaring data kebugaran jasmani melalui tes kebugaran jasmani yaitu tes jalan 2,4 Km.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kemungkinan salah penafsiran terhadap istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi beberapa istilah dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut meliputi :

1. Aktivitas. Menurut Purwadarminta (1984: 26) aktivitas adalah kegiatan atau kesibukan. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan aktivitas adalah kegiatan waktu senggang lansia
2. Waktu Senggang. Marjono dalam Rudi (2007: 24) mengemukakan bahwa, “Waktu senggang adalah waktu yang didalamnya tidak ada ikatan-ikatan yang mengharuskan seseorang melakukan sesuatu kegiatan”. Yang dimaksud waktu senggang dalam penelitian ini adalah waktu dimana lansia tidak terikat melakukan suatu aktivitas.
3. Lansia merupakan periode terakhir dalam rentang kehidupan manusia, yang dimulai pada usia 55 tahun dan berakhir dengan kematian. Lansia dalam penelitian ini adalah kelompok lansia diatas umur 55 sampai 70 tahun.
4. Rokok adalah hasil olahan tembakau termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.
5. Kebugaran Jasmani dalam Kusmaedi (2008: 93) yaitu, “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan lansia untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar diperlukan sebagai bahan pegangan umum dan merupakan titik tolak dalam memulai penelitian. Menurut Arikunto (2006: 38) “Anggapan dasar atau postulat adalah suatu titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik, selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan asumsi yang berbeda”.

Anggapan dasar dalam penelitian ini mengadaptasi salah satu dari teori-teori penuaan yaitu teori radikal bebas/oksidan. Menurut teori radikal bebas yang dikemukakan dalam buku Ilmu Kesehatan (2007: 247), kelebihan oksidan/radikal bebas dapat merusak DNA atau protein, dan juga menyebabkan terjadinya proksidasi membran lipida sel, yang dapat mengganggu berbagai proses seluler. Pembentukan oksidan yang lebih banyak, terjadi pada pesantai (yang tidak melakukan olahraga), atau pelaku olahraga berat, para perokok, para pemukim di wilayah industri, dan orang yang banyak mengkonsumsi makanan yang tercemar oleh polutan.

Dari teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa merokok merupakan salah satu penyebab radikal bebas, sehingga apabila kelebihan merokok akan merusak DNA dan dapat mengganggu berbagai proses seluler, sehingga dapat mempercepat proses penuaan. Rokok juga dapat berpengaruh pada kardiovaskular dan jantung, sehingga peredaran darah akan tersumbat dengan zat-zat yang terdapat dalam rokok. Otomatis, dengan terganggunya sistem peredaran darah maka kebugaran jasmaninyapun bisa menurun.

Kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Orang yang mengkonsumsi rokok, tingkat kebugaran jasmaninya lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak merokok. Begitu pula dengan lansia, lansia yang merokok di waktu senggang, kebugaran jasmaninya akan lebih rendah dibandingkan lansia yang tidak merokok. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan merokok sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

H. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar di atas, hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas waktu senggang lansia yang merokok dengan kebugaran jasmani.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas waktu senggang lansia yang tidak merokok terhadap kebugaran jasmani.