

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lanjut usia atau lansia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia. Hal ini pasti dialami bagi individu yang memiliki umur panjang. Lansia bukanlah merupakan suatu penyakit, melainkan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stimulus internal yang dipengaruhi perubahan struktur dan fungsi anatomi tubuh. Untuk dapat mengatakan seseorang telah lansia. Menurut Lestiani & Nugroho (2014), berpendapat bahwa usia kronologis dan usia biologis, Usia kronologis adalah usia yang dihitung dengan kalender, sedangkan usia biologis adalah usia yang dilihat dari kondisi jaringan tubuh seseorang yang sangat tergantung dari faktor nutrisi maupun lingkungan sehingga usia biologis dapat dipengaruhi dari nutrisi makanan, kebutuhan istirahat serta aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh lansia.

Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang setiap manusia. Manusia tidak langsung menjadi tua, tetapi berkembang dimulai dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia menurut Johs Madani dan Nugroho (dalam Azizah 2011) mengatakan bahwa lanjut usia merupakan kelanjutan dari usia dewasa, sedangkan menurut Surini dan Utomo (dalam Azizah 2011) dikatakan bahwa lanjut usia bukan suatu penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang akan dijalani semua individu, ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan.

Menurut beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa lansia adalah lansia yang sudah mengalami proses penuaan dan perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial yang akan memengaruhi fungsi dan kesehatan tubuhnya. penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan, masa pensiun dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial. Perubahan tersebut dapat berpengaruh pada kesehatannya sehingga lansia sering mengalami beberapa kondisi penyakit yang menyebabkan rasa sakit

Umumnya lansia akan mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Penurunan fungsi kognitif yaitu meliputi penurunan proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian, yang menyebabkan lansia menjadi lambat. Penurunan psikomotor yaitu hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti penurunan gerakan, tindakan, koordinasi, yang menyebabkan lansia kurang cekatan dalam beraktifitas. Penurunan fungsi kognitif dan psikomotor ini mengakibatkan lansia merasa terasingkan dan menolak untuk berkomunikasi dengan orang lain (Azizah, 2011). Sedangkan pendapat Yulianti dkk, (2014) bahwa pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia menjadi mengalami penurunan perubahan yang terjadi pada respon akibat penurunan kualitas hidup antara lain cepat capai, lelah, pusing, berkeringat, mengalami kesulitan tidur sehingga waktu tidur menjadi kurang, menjadi mudah tersinggung dan perasaan minder untuk bergaul dengan lingkungan,

Menurut Kemenkes (2015); Penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan baik sosial, ekonomi maupun kesehatan. Semakin bertambahnya usia makan semakin rentan terkena keluhan fisik baik karena faktor alamiah maupun faktor penyakit. Pertambahan usia juga rentan terkena penyakit *Alzheimer*, penurunan fungsi kognitif juga berdampak pada menurunnya aktifitas sosial sehari-hari, menjadi tidak produktif sehingga muncul masalah dalam kesehatan masyarakat dan juga berdampak pada bertambahnya biaya keluarga, masyarakat dan pemerintah.

Salah satu upaya peningkatan kesejahteraan lansia yaitu dengan upaya peningkatan *active aging* pada lansia. Menurut WHO (2015) *active aging* merupakan proses mengoptimalkan peluang untuk kesehatan, partisipasi dan keamanan untuk meningkatkan kualitas hidup. Kualitas hidup menurut bowling, dkk (2011) diartikan secara secara subjektif tergantung pada persepsi individu mengenai kesejahteraannya dan kualitas hidup dimasa tua merupakan kesehatan serta kemampuan fisik yang baik, merasa cukup secara pribadi dan masih merasa berguna, partisipasi dalam kehidupan sosial, dan baik dalam sosial ekonominya. Kualitas hidup menurut WHO adalah persepsi seseorang dalam konteks budaya dan norma yang sesuai dengan tempat hidup

orang tersebut serta berkaitan dengan tujuan harapan, standart dan kepedulian selama hidupnya.

Aktivitas merupakan salah satu penilaian dalam kehidupan sehari-hari orangtua dalam melakukan tindakan yang perlu dilakukan secara benar. Aktivitas sehari-hari merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh lanjut usia setiap harinya. Aktivitas ini dilakukan tidak melalui upaya atau usaha keras. Lansia mengalami penuaan yang optimal akan tetap aktif dan tidak mengalami penuaan yang optimal akan tetap aktif dan tidak mengalami penyusutan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun macam aktivitas sehari-hari adalah aktivitas fisik, aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga dimana sangat penting bagi kesehatan mental (Martika, 2012).

Menelaah lebih dalam mengenai permasalahan kualitas hidup yang ada di Posbindu Bungur, peneliti melakukan studi pendahuluan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh data per Juni 2019 mengenai jumlah lansia yang terdata di Posbindu Bungur sebanyak 100 lansia. Sementara itu, per Januari 2020 terdapat 60 orang yang melakukan kunjungan di Posbindu Bungur Jakarta Barat, dengan lansia laki-laki sebanyak 23 dan lansia perempuan sebanyak 37. Aktivitas fisik merupakan perilaku yang harus diterapkan pada lansia, karena sangat berpengaruh pada kualitas hidup lansia. Kurang dari 50% lansia melakukan aktivitas fisik atau bisa dikatakan kurang gerak. Mereka beranggapan bahwa aktivitas akan membuat badan lemas dan hanya membuat capek saja. Aktivitas yang kurang akan membuat fisik dan psikologis lansia mengalami penurunan, aktivitas untuk lansia yaitu aktivitas sehari-hari yang tidak memerlukan tenaga besar, tetapi dapat memberikan kebugaran pada lansia. Bila kebugaran lansia terpenuhi kualitas hidup lansia berpengaruh terhadap aktivitas fisiknya. Oleh sebab itu lanjut usia harus memperbanyak aktivitas fisik yang positif dan tidak perlu aktivitas yang berat, karena aktivitas fisik yang positif akan menimbulkan kualitas hidup yang relevan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dhamo & Nevila, 2015) di Albania, menunjukkan bahwa lansia di daerah tersebut mempersepsikan bahwa kualitas

hidup mereka buruk. Hal ini dikarenakan kondisi serta cara masyarakat memperlakukan mereka yaitu tidak melibatkan lansia dalam kegiatan serta mereka merasakan kurangnya perhatian dari keluarga dan juga kesulitan untuk mendapatkan pelayanan kesehatan Hal ini disebabkan karena keadaan keuangan yang tidak memungkinkan. Hal inilah yang membuat lansia mempersepsikan kualitas hidup mereka rendah. Penelitian Jendaita (2013) dengan judul kualitas hidup lansia di kecamatan Mardinding kabupaten Karo. Lansia di kecamatan Mardinding kabupaten Karo ini masih melakukan banyak aktifitas fisik seperti ladang dan berternak. Lansia di kecamatan ini aktif pada kegiatan sosial seperti kegiatan kebudayaan. Secara keseluruhan kualitas hidup lansia di kecamatan Mardinding kabupaten Karo adalah kualitas hidupnya baik. Kesimpulan dari kedua penelitian diatas, menunjukkan bahwa kualitas hidupnya baik juga rendah dan beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup mereka yaitu aktifitas dan dukungan dari sekitar.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti ingin menggambarkan secara deskriptif kualitas hidup lansia di Posbindu Bungur Jakarta Barat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi beberapa masalah adalah sebagai berikut :

1. Masih terdapat kesulitan dalam memahami kualitas hidup pada lansia di Posbindu Bungur.
2. Kurangnya kegiatan aktivitas fisik, dukungan keluarga dan akses layanan kesehatan bagi lansia di Posbindu Bungur.
3. Terdapat lansia yang belum menerapkan perilaku kebersihan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari menjadi penyebab kualitas hidup rendah di Posbindu Bungur.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian tersebut mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya. Maka Peneliti membatasi permasalahan yaitu kualitas hidup lansia di Posbindu Bungur Kebon Jeruk, Jakarta Barat

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah tersebut, maka perumusan masalah yang diajukan adalah “Bagaimana kualitas hidup lansia di Posbindu Bungur Kebon Jeruk, Jakarta Barat?”

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi Perkembangan Ilmu

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berharga pada perkembangan ilmu keluarga, terutama pada kualitas hidup lansia.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan yang dapat dipergunakan untuk wawasan dan dapat mengetahui secara mendalam mengenai kualitas hidup lansia.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan informasi serta menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya untuk membuat penelitian lanjutan tentang lansia.

4. Bagi masyarakat atau keluarga

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat atau keluarga mengenai perubahan perilaku ke arah perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan keluarga dan masyarakat, perbaikan lingkungan (fisik, biologis, sosial-budaya, ekonomi), membantu penyelenggaraan (promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif)