

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan dianggap hal yang banyak orang sepelekan mereka hanya memikirkan kesenangan dan keinginannya sehingga membuat mereka lupa bahwa betapa pentingnya kesehatan. Tidak sedikit orang rela mengeluarkan uang yang nominalnya tidak sedikit untuk mendapatkan kesehatan mereka lupa bahwa kesehatan adalah modal utama untuk mejalani aktivitas. Indonesia adalah salah satu dari beberapa negara yang ada di dunia dengan angka jumlah penduduk mencapai 272.229.372 jiwa (BPS, 2021). Dengan memiliki harapan hidup tinggi menyebabkan jumlah lansia semakin banyak mencapai 10% sehingga banyak penduduk yang berusia di atas 60 tahun.

Kesehatan tidak terfokus kepada fisik yang bugar tetapi meliputi jiwa yang sehat di mana individu dapat bersikap toleran dan dapat menerima perbedaan. Definisi kesehatan menurut Kemenkes yang tertulis dalam UU No. 23 tahun 1992 merupakan keadaan normal dan sejahtera anggota tubuh, sosial dan jiwa pada seseorang untuk dapat melakukan aktifitas tanpa gangguan yang berarti dimana ada kesinambungan antara kesehatan fisik, mental dan sosial seseorang termasuk dalam melakukan interaksi dengan lingkungan.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 DKI Jakarta mempunyai 321 Puskesmas yang ada di 44 kecamatan dengan ratio puskesmas per kecamatan 7,30. Dan memiliki 4.382 posyandu dengan 4.202 yang aktif. DKI Jakarta dengan 5 kota administrasi yaitu salah satunya Jakarta Timur dengan 10 kecamatan yang didalamnya terdapat Kelurahan Jatinegara dan khususnya di RW 004 terdapat posyandu lansia yang diberi nama Posyandu Elang.

Fungsi Posyandu Elang sebagai wadah atau tempat para lansia di wilayah RW 004 untuk memeriksakan kesehatan mereka secara berkala sebulan sekali mendapat pengarahan tentang program pola hidup sehat serta bercengkrama dan menyambung silaturahmi sesama para lansia.

Secara umum seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 60 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi.

Di usia senja secara alami tubuh mengalami perubahan fisik akibat proses penuaan yang menurunkan fungsi organ – organ tubuh, sehingga tidak dapat bekerja dengan semestinya . hal ini dapat menyebabkan lansia kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari – hari secara mandiri. Lansia harus selalu di perhatikan kesehatannya baik oleh keluarga, pemerintah, atau pun dirinya sendiri. posyandu lansia atau puskesmas di lingkungan tempat tinggal adalah tempat untuk para lansia mendapatkan pelayanan kesehatan. Seminggu sekali posyandu lansia melayani para

lansia yang datang ke posyandu untuk memeriksakan kesehatannya agar selalu terkontrol dengan baik.

Tapi tidak sedikit lansia yang enggan datang ke posyandu lansia untuk memeriksakan kesehatannya ada beberapa alasan yang membuat lansia enggan datang ke posyandu lansia di antara nya pengetahuan tentang kesehatan yang kurang di mengerti oleh lansia, sikap malas untuk datang ke posyandu, dan juga kurangnya support dari keluarga. Kesehatan biasa nya terganggu oleh beberapa faktor mulai dari faktor pola hidup, faktor umur, atau faktor keturunan yang biasanya banyak di temukan di lingkungan sekitar adalah pola hidup yang tidak sehat. Banyak yang mengabaikan pola hidup sehat dari anak muda sampai para lansia namun lansia sangat beresiko tinggi jika tidak menjalankan pola hidup sehat karena mereka selain menjalankan pola hidup yang tidak sehat juga faktor umur yang dapat membuat kesehatannya terganggu.

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan jasmani yang mana dengan berolahraga membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan juga berperan penting sebagai pengatur kesehatan tubuh. Biasanya lansia enggan untuk berolahraga di karenakan sikap malas dan juga tidak pernah berolahraga sehingga saat berolahraga mudah lelah dan akhirnya membuat lansia enggan berolahraga membuat olahraga di anggap tidak penting.

Sehubungan dengan itu, suatu hal menarik tentang pola hidup sehat peneliti tertarik dan ingin meneliti tentang hubungan pola hidup sehat dengan berolahraga pada lansia.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat di indentifikasikan masalah - masalah yang ada pada lansia sebagai berikut :

1. Belum mengetahui pola hidup yang di lakukan Lansia di RW 04 kelurahan Jatinegara
2. Belum mengetahui kegiatan berolahraga pada lansia Lansia di RW 04 kelurahan Jatinegara
3. Belum mengetahui asupan gizi pada Lansia di RW 04 kelurahan Jatinegara
4. Belum mengetahui tingkat pengetahuan berolahraga pada Lansia di RW 04 kelurahan Jatinegara
5. Belum mengetahui tentang menjaga kesehatan Lansia di RW 04 kelurahan Jatinegara
6. Kurangnya dukungan dari keluarga menyebabkan buruknya pola hidup sehat Lansia di RW 04 kelurahan Jatinegara

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka permasalahan hanya dibatasi pada hubungan pola hidup sehat dengan berolahraga pada lansia.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pola hidup sehat dengan berolahraga pada lansia?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini di harapkan berguna untuk:

1. Untuk mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan berolahraga
2. Untuk memberikan pengetahuan kepada lansia tentang hubungan pola hidup sehat dengan berolahraga

