

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua atau penuaan merupakan suatu keadaan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Masa tua akan mengalami perubahan dan penurunan kemampuan baik secara kognitif, fisik, psikologis, dan sosial. Seseorang dikatakan tua ketika menginjak usia 60 tahun ke atas, sehingga dapat mempengaruhi terhadap fungsi sosial dan kemandirian seorang individu dalam menjalani masa tuanya. Proses menua adalah proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Penuaan adalah proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa, dan tua (Kholifah, 2016). Lansia dengan usia >60 tahun yang dapat menjaga kebugaran fisik dengan baik maka akan memperlambat proses degeneratif, akan tetapi fakta yang ditemukan di masyarakat masih banyak lansia yang mengalami kemunduran fisik karena tidak menjaga kebugaran fisik (Zuraida et al., 2014).

Berdasarkan data dari (*United Nation dalam World Population Prospects*) 2022 menyatakan bahwa pada tahun 2018 jumlah penduduk lanjut usia berusia 65 tahun ke atas untuk pertama kalinya lebih dari jumlah anak yang

berusia dibawah 5 tahun. Pada tahun 2022, secara global jumlah penduduk dengan usia 65 tahun keatas mencapai angka 771 juta orang, jumlah ini 3 kali lebih banyak dari jumlah pada tahun 1980 yaitu 258 juta orang. Populasi lanjut usia diproyeksikan mencapai 994 juta pada tahun 2030 dan 1,6 miliar pada tahun 2050.

Negara Indonesia merupakan negara yang berpenghasilan menengah dan telah memasuki fase penduduk menua, ini ditandai dengan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia. Tercatat pada tahun 2021, penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 10,82% atau sekitar 29, 3 juta orang. Ini menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki penduduk dengan fase menua yang ditandai dengan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas di Indonesia lebih dari 10% dari total penduduk (Nuraini, 2015)

Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada Maret 2021, di Indonesia terdapat delapan provinsi yang sudah memasuki fase struktur penduduk menua, dimana persentase penduduk lanjut usia pada provinsi-provinsi tersebut sudah diatas 10 % dari jumlah total penduduk. Provinsi Bali menduduki posisi kelima dalam hasil Susenas 2021 dengan persentase penduduk lanjut usia yaitu 12,71 % atau sekitar 512.819 jiwa orang. Jumlah penduduk lanjut usia terbanyak berada pada provinsi Yogyakarta dengan persentase penduduk lanjut usia sebanyak 15,52 %

sedangkan posisi kedelapan dengan jumlah penduduk lanjut usia yang tinggi yaitu provinsi Jawa Barat dengan persentase 10,18 % (Nuraini, 2015).

Gaya hidup sehat adalah suatu kebiasaan yang dilakukan seseorang untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari kebiasaan buruk yang mengganggu kesehatan seseorang (Zuraida et al., 2014). Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur dan tidak merokok (Yastini et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Saragih & Yunia, 2023) didapatkan hasil bahwa gaya hidup lansia tidak sehat sebanyak 23 orang (63,9%) dan gaya hidup lansia tidak sehat sebanyak 13 orang (36,1%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rini, 2018 dalam Yastini et al., 2021) didapatkan hasil bahwa gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur, serta tidak merokok. Namun tidak mudah dilakukan bagi lansia, gaya hidup yang tidak sehat cenderung dilakukan lansia seperti kurang mengkonsumsi air putih, kurang gerak, mengkonsumsi makanan yang berkalori tinggi, kebiasaan istirahat yang tidak teratur, kebiasaan merokok, serta perubahan lingkungan sosial seperti kehilangan pasangan dan depresi.

Desa Blahkiuh Kabupaten Badung merupakan salah satu kabupaten di Bali yang telah memasuki fase penduduk menua. Tercatat pada tahun 2020, jumlah penduduk di Kabupaten Badung yaitu 670,20 jiwa dimana 21,70 % penduduk Kabupaten Badung merupakan penduduk lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas (Minarni Ni Putu, 2020). Pada bulan November 2023 hasil data kependudukan pada lansia di beberapa banjar di Desa Blahkiuh Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali, seperti banjar Benehkawan, Tengah, Pikah, Kembanghari, Delodpasar, Ulan I dan Ulan 2 terdapat 1.040 orang lansia di atas 60 tahun ke atas.

Penelitian yang akan dilakukan di Desa Blahkiuh merupakan pedesaan yang sudah mulai berkembang menjadi sebuah perkotaan. Seiring dengan majunya perkembangan zaman, gaya hidup lansia cenderung menurun seperti: jarang sarapan, kurang berolahraga, merokok, dan mengonsumsi makanan yang berlemak dan tinggi garam. Namun ada beberapa lansia yang masih bisa melakukan kegiatan rumah seperti: memasak, pergi ke pasar menggunakan sepeda, berkebun, mengurangi makanan yang tinggi garam serta tinggi gula, dan beberapa lansia masih aktif mengikuti kegiatan sosial di masyarakat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yastini et al., 2021) yang membagi gaya hidup lansia menjadi 3 yaitu: lansia dengan gaya hidup perlu perbaikan, lansia dengan gaya hidup biasa, dan lansia dengan gaya hidup yang baik. Gaya hidup yang kurang baik pada lansia seperti: konsumsi makanan

cepat saji, pola makan yang tidak teratur, kebiasaan merokok, dan kurangnya aktivitas fisik atau olahraga (Sudirman, 2012 dalam Yastini et al., 2021)

Berdasarkan latar belakang tersebut Peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Gambaran Gaya Hidup Sehat Lansia Di Desa Blahkiuh Provinsi Bali Tahun 2024”. Dimana masalah yang terdapat pada lansia seperti kurangnya menjaga kesehatan terutama pada makanan, sebagian lansia ada yang masih makan nasi kemarin yang sudah basi dan menganggap nasi basi tersebut layak untuk makan, lalu lansia laki-laki sering mengonsumsi minuman alkohol (arak bali) yang didampingi dengan makanan lemak seperti jeroan daging babi.

B. Rumusan Masalah

Sesuai uraian latar belakang dapat dirumuskan bahwa masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana Gambaran Gaya Hidup Sehat Lansia Di Desa Blahkiuh Provinsi Bali Tahun 2024.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran gaya hidup sehat lansia di Desa Blahkiuh Provinsi Bali.

2. Tujuan Khusus.

- a. Mengambarkan pola makan dan seimbang pada lansia yang dilakukan sehari-hari di Desa Blahkiuh Provinsi Bali.
- b. Mengambaran aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari pada lansia di Desa Blahkiuh Provinsi Bali.
- c. Menggambarkan perilaku tidak merokok pada lansia di Desa Blahkiuh Provinsi Bali.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan sebagai bahan perkembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan khususnya pada pemberian asuhan keperawatan pada gerontik dengan melakukan pola hidup sehat dan aktivitas fisik sehari-hari.

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk menjaga pola hidup sehat pada lansia.

- b. Bagi pelayanan sosial lanjut usia di Desa Blahkiuh

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi terkait kesehatan lansia mengenai pola hidupnya sehari-hari.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan referensi untuk dapat melakukan penelitian karya tulis ilmiah maupun skripsi lanjut mengenai gaya hidup lansia yang kurang sehingga menjadi produktivitas dan mandiri dan bisa memberikan perubahan pada gaya hidup.

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Penelitian Terkait (Keaslian Penelitian)

Tabel 1. Penelitian Terkait (Keaslian Penelitian)

No	Penelitian	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Sambodo Sriadi Pinilih, Retna Tri Astuti, Desi Risaditia Rini (2018)	Hubungan Antara Lifestyle Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia.	<ol style="list-style-type: none"> Desain penelitian: metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi : Lansia yang tinggal di komunitas dan aktif mengikuti kegiatan posyandu Cara Sampling : Teknik <i>simple random</i> 	<p>Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia yang signifikan p value $0,000 < 0,05$ pada lansia di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang Tahun 2017 yang memiliki gaya hidup dengan kategori sehat sebesar 71%,</p>	<ol style="list-style-type: none"> Penelitian ini sama-sama membahas mengenai Lifestyle pada lansia. Sampel penelitian ini dilakukan pada lansia. 	<ol style="list-style-type: none"> Pada penelitian saya yang akan diteliti adalah gambaran gaya hidup sehat lansia yang berarti lansia mulai menjaga gaya hidup kearah yang lebih baik. Lokasi penelitian ini Desa Blahkiuh Provinsi Bali sedangkan penelitian Sambodo di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota

No	Penelitian	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			<p><i>sampling</i></p> <p>4. Jumlah sampel: 49 lansia</p> <p>5. Analisis data menggunakan Uji <i>Korelasi Spearman Rank</i>.</p>	<p>sedangkan lansia yang memiliki fungsi kognitif kategori normal sebesar 75,5%. Sehingga dapat disimpulkan semakin baik gaya hidup sehat pada lansia maka fungsi kognitif lansia juga semakin baik, sebaliknya lansia yang gaya hidupnya tidak sehat maka akan mengalami penurunan fungsi kognitif.</p>		<p>Magelang.</p> <p>c. Waktu penelitian ini tahun 2024 sedangkan penelitian Sabodo tahun 2017.</p> <p>d. Variabel penelitian ini adalah gaya hidup sehat lansia sedangkan penelitian Sambodo menggunakan dua variabel yaitu Lifestyle dan Fungsi Kognitif Pada Lansia.</p>

No	Penelitian	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2	Serli Darmawati & Yarmaliza (2023)	Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi Desa Purwodadi Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya	<ol style="list-style-type: none"> Desain penelitian: metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi : Seluruh masyarakat lansia penderita hipertensi yang ada di Desa Purwodadi Cara Sampling :<i>Teknik purposive sampling</i> Jumlah sampel: 33 responden Analisis data menggunakan 	<p>Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat adanya pengaruh gambaran gaya hidup pada kejadian hipertensi di Desa Purwodadi dengan 33 responden lansia penderita hipertensi yang memiliki gaya hidup yang berisiko. Maka dapat disimpulkan gaya hidup yang tidak baik dapat mempengaruhi kesehatan salah satunya mengkonsumsi makanan asin secara berlebihan, sering mengkonsumsi kopi setiap hari, dan kurangnya</p>	<ol style="list-style-type: none"> Penelitian ini sama-sama membahas gaya hidup pada lansia Alat ukur yang digunakan adalah pedoman wawancara Sampel penelitian pada lansia 	<ol style="list-style-type: none"> Pada penelitian yang akan saya teliti mengenai pola makan lansia sehari-hari yang mempengaruhi gaya hidupnya. Lokasi penelitian di Desa Desa Blahkiuh Provinsi Bali sedangkan penelitian Serli di Desa Purwodadi Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. Waktu penelitian yang akan saya lakukan dari bulan Mei sampai Juni 2024

No	Penelitian	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			an univariat	aktivitas fisik.		sedangkan penelitian Serli dari bulan Oktober sampai November 2022. d. Alat ukur yang saya gunakan adalah pedoman wawancara sedangkan pada penelitian Serli menggunakan metode wawancara dan kuesioner
3	Ni Kadek Suci Yastini, I Nyoman Sutresna, I Dewa Agung Gde Fanji Pradiptha(2021)	Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Lansia	1. Desain penelitian: metode kuantitatif non eksperimental dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . 2. Populasi :	Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka pada populasi sebanyak 246 lansia dengan sampel penelitian sebanyak 67 responden di Desa Rejasa, Tabanan, didapatkan hasil	a. Penelitian sama-sama membahas mengenai gaya hidup dan pola makan pada lansia. b. Penelitian ini dilakukan di Provinsi Bali c. Sampel	a. Pada penelitian yang akan saya lakukan mengenai gaya hidup sehat lansia terutama pada pola makan sehari-hari b. Lokasi penelitian saya di Desa Blahkiuh

No	Penelitian	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		Di Desa Rejasa Tabanan.	246 lansia 3. Cara Sampling : <i>Sampling Sistematis</i> 4. Jumlah sampel: 67 responden 5. Analisis data menggunakan uji <i>spearman's rho</i> .	bahwa tidak ada hubungan pada gaya hidup dengan status gizi lansia sebesar ($p \text{ value } 0,956 > 0,05$), namun ada hubungan pola makan dengan status gizi pada lansia sebesar ($p \text{ value } 0,000 < 0,05$). maka dapat disimpulkan bahwa menjaga pola makan yang baik pada lansia seperti mengkonsumsi buah dan sayur, tidur dan istirahat yang cukup setiap harinya sangat mempengaruhi gaya hidup sehat.	dilakukan pada lansia	Provinsi Bali sedangkan pada penelitian Ni Kadek Suci, dkk di Desa Rejasa, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan Bali. c. Waktu pelaksanaan penelitian yang akan saya lakukan pada bulan mei sampai juli 2024 sedangkan penelitian Ni Kadek Suci, dkk di tanggal 21 Februari 2021 sampai dengan 21 Maret 2021. d. Variabel saya mengenai gaya hidup sehat lansia sedangkan Ni Kadek Suci,

No	Penelitian	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
						dkk menggunakan tiga variabel yaitu gaya hidup, pola makan dan status gizi lansia.

STIKES BETHESDA YAKKUM