

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) lanjut usia atau yang dapat disebut dengan lansia merupakan seseorang yang menginjak umur di atas 60 tahun. Lansia termasuk dalam golongan yang memiliki risiko dengan jumlah peningkatan di setiap tahunnya (WHO, 2020). Indikator utama yang ada pada tingkat Kesehatan masyarakat menunjukkan pertumbuhan dalam angka harapan hidup, sehingga semakin tinggi harapan hidup berarti jumlah orang tua semakin bertambah (Akbar, Nur, & Widya Nengsih, 2021). Pada tahun 2020, populasi orang lanjut usia, yaitu mereka yang berusia 60 tahun ke atas, telah naik dari 1 miliar menjadi 1,4 miliar pada tahun 2024. Bahkan, diperkirakan pada tahun 2050, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dua kali lipat menjadi 2,1 miliar (WHO, 2024).

Pada tahun 2021, Indonesia sudah mengalami perubahan ke arah populasi yang menua. Terdapat 21 provinsi yang telah mencapai tahap penduduk lanjut usia, yang disebabkan oleh jumlah warga lansia yang melebihi 10%. Di antara provinsi tersebut, DI Yogyakarta berada di urutan teratas dengan populasi lansia mencapai 16,28%, diikuti oleh Jawa timur dengan 16,02%, dan kemudian Jawa tengah dengan angka 15,46% (Badan Pusat Statistik, 2024). Data lansia di Kabupaten Bondowoso pada tahun 2021-2022 yang diurut dari usia 60-64 tahun sebesar 2.185, kemudian usia 65-69 tahun sebesar 1.749, data tersebut diperkirakan akan meningkat setiap tahunnya. Persentase penduduk yang memiliki kualitas hidup baik pada rentang usia di bawah 64 tahun sebanyak 72,2 %, pada golongan umur lebih dari 64 tahun sebesar 24,5% jiwa (Dinas Kesehatan Bondowoso, 2022).

Gaya hidup sehat adalah kumpulan dari tindakan dan kebiasaan seseorang yang bertujuan untuk meminimalkan peluang terjadinya penyakit berat atau kematian yang cepat, meningkatkan kesehatan pribadi dan lingkungan, serta memungkinkan individu menikmati beragam aspek kehidupan yang berhubungan dengan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial

(WHO, 2020). Untuk menerapkan gaya hidup yang sehat, penting untuk mengurangi asupan garam secara bijak, menghindari kebiasaan merokok, serta rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga (Aulia et al., 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik buruk dengan kualitas hidup lansia (Ariyanto, 2020). Kemudian menurut Dewi, level aktivitas fisik yang tinggi akan berhubungan dengan kualitas hidup yang baik pada lansia (Dewi, 2022). Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang bisa dilakukan dalam sehari selama 24 jam. Pada zaman modern ini telah mendorong kebiasaan gaya hidup seperti jarang melakukan aktivitas fisik atau pekerjaan dapat lebih mudah dilakukan dengan adanya teknologi yang modern seperti menyapu yang dapat menggunakan alat penyedot debu dan mencuci baju yang dapat menggunakan mesin cuci, hal itu tidak baik untuk kesehatan karena tubuh tidak melakukan aktivitas, fisik dan rentan terkena penyakit (Raziansyah & Ridha Amalia, 2022).

Dukungan keluarga merupakan bentuk dorongan yang diwujudkan melalui bantuan, perhatian, penghargaan, atau kepedulian yang berasal dari individu-individu yang terikat dalam hubungan keluarga, baik melalui ikatan perkawinan maupun hubungan darah (Yulianto, 2020). Dukungan keluarga juga akan menambah rasa percaya diri dan motivasi untuk menghadapi masalah dalam meningkatkan kualitas hidup (Mawarpury et al., 2020). Menurut penelitian Waode Wahyu Triwulan (2024), bahwa lansia yang menerima dukungan yang lebih besar dari keluarga cenderung merasakan kualitas hidup yang lebih baik (Triwulan, 2024). Sedangkan menurut Ria & Kristina (2021) berdasarkan hasil analisis dari 9 artikel penelitian yang dipilih menunjukkan bahwa dukungan keluarga sangat mempengaruhi tingkat keaktifan lansia mengikuti kegiatan posyandu (Sugianti & Ngasu, 2021). Hal itu dapat terjadi karena anggota keluarga yang terlalu sibuk dengan kegiatan masing-masing, tidak tahu bagaimana memberikan perhatian atau dukungan kepada lansia, tempat tinggal yang berjauhan, pihak keluarga tidak ingin

direpotkan dengan urusan lansia dan lansia jarang dilibatkan dalam masalah yang ada di dalam keluarga (Firmansyah & Tadjudin, 2020).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso tahun 2024, dengan jumlah lansia mencapai 132.489 jiwa atau sekitar 16,7% dari total penduduk, terdiri dari, 7,6% adalah laki-laki dan 9,1% adalah perempuan. Jumlah lansia tertinggi di Kabupaten Bondowoso terdapat di Kecamatan Tenggarang dengan 7.165 jiwa, disusul oleh Kecamatan Pujer sebanyak 5.426 jiwa, serta Kecamatan Klabang yang memiliki 3.313 jiwa. Sebagian besar lansia di Kabupaten Bondowoso memiliki beberapa masalah kesehatan seperti Hipertensi, Diabetes, Gangguan Pendengaran, Gangguan Penglihatan, dan kolesterol.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara terbuka terhadap lansia mengenai gaya hidup dan dukungan keluarga, ditemukan bahwa sebagian besar lansia memiliki gaya hidup yang kurang sehat. Banyak dari lansia tidak terlalu memperhatikan pola makan, seperti mengonsumsi santan dan garam secara berlebihan. Selain itu, beberapa lansia masih aktif merokok sejak usia muda. Aktivitas fisik yang dilakukan kurang optimal, karena mereka lebih banyak fokus pada pekerjaan sebagai buruh. Beberapa lansia mengeluh gangguan tidur pada malam hari, seperti merasa tidak nyaman, sering terbangun, dan kesulitan untuk tidur kembali. Dari segi dukungan keluarga, Sebagian besar lansia tinggal sendiri, meskipun anggota keluarga mereka berada di sekitar tempat tinggal. Selain itu, banyak lansia yang mengatakan bahwa mereka pergi ke posyandu tanpa dampingan keluarga karena lokasi posyandu yang dekat dengan rumah dan anggota keluarga mereka sibuk dengan kegiatan masing-masing.

Selain itu diperlukan strategi komprehensif untuk memastikan kesejahteraan setiap lansia dengan meningkatkan fasilitas kesehatan, program sosial, serta dukungan dari keluarga dan masyarakat. Oleh sebab itu, sangat krusial bagi orang tua untuk secara teratur mengecek kesehatan, mempertahankan pola makan yang sehat, dan terus berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Hal ini membuat para peneliti

merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Gaya Hidup dan Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Lansia di Kecamatan Tenggarang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas apakah ada pengaruh gaya hidup dan dukungan keluarga terhadap kesehatan lansia di Kecamatan Tenggarang ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh gaya hidup dan dukungan keluarga terhadap kesehatan lansia di Kecamatan Tenggarang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gaya hidup lansia di Kecamatan Tenggarang
2. Mengidentifikasi dukungan keluarga lansia di Kecamatan Tenggarang
3. Menganalisis pengaruh gaya hidup lansia terhadap kesehatan lansia di Kecamatan Tenggarang
4. Menganalisis pengaruh dukungan keluarga terhadap kesehatan lansia di Kecamatan Tenggarang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan mahasiswa tentang “Pengaruh gaya hidup dan dukungan keluarga terhadap kesehatan lansia di Kecamatan Tenggarang” serta mampu meningkatkan mutu pembelajaran mahasiswa dalam bidang Kesehatan Masyarakat.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Instansi

Memberikan wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh gaya hidup dan dukungan keluarga terhadap kesehatan lansia, dengan tujuan untuk menjadi masukan dalam mengontrol dan memperbaiki kesejahteraan kesehatan lansia di kecamatan Tangerang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah pemahaman dan pengetahuan tentang pengaruh gaya hidup dan dukungan keluarga terhadap kesehatan pada lansia.

3. Bagi Politeknik Negeri Jember

Memberikan informasi mengenai pengaruh gaya hidup dan dukungan keluarga terhadap kesehatan lansia di Kecamatan Tenggarang serta sebagai bahan acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.