

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan bertambahnya usia akan terjadi penurunan fungsi organ tubuh dan perubahan fisik baik tingkat seluler, organ maupun sistem organ sehingga timbulnya penuaan. Penuaan adalah suatu proses alami yang terjadi dimana kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan struktur dan fungsi normalnya menghilang secara perlahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. (Badan Penerbit FKUI, 2015)

Terdapat berbagai teori mengenai proses penuaan yang telah diajukan sejak 2000 tahun yang lalu. Namun tidak sedikit pula teori yang diajukan itu ditolak dan ditinggalkan. Dengan banyaknya penelitian dan eksperimental di bidang gerontologi, maka terdapat beberapa teori mengenai proses penuaan yang sampai saat ini dapat diterima, diantaranya teori radikal bebas, glikosilasi, dan *DNA repair*. (Irianti, et al., 2022)

Diketahui pula terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses penuaan, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah hal-hal yang terjadi didalam tubuh seperti radikal bebas, hormon yang berkurang, sistem kekebalan yang menurun, dan penurunan ekspresi gen. Sedangkan faktor eksternal, seperti gaya hidup, diet, lingkungan, dan stres. Dengan mengetahui faktor-faktor tersebut, proses penuaan dapat dicegah ataupun diperlambat sehingga proses penuaan terkontrol secara optimal. (Pangkahila, 2019)

Radikal bebas diduga berperan aktif dalam proses penuaan karena adanya uraian mengenai teori “radikal bebas” yang komprehensif dalam menjelaskan proses penuaan. Radikal bebas merupakan suatu molekul

memiliki elektron tidak berpasangan sehingga dapat memberikan ataupun menerima elektron dari molekul lain. Radikal bebas dapat berasal dari lingkungan sekitar kita, seperti radiasi, paparan sinar matahari (alfa, beta, gamma, dan x), polusi udara, ataupun berasal dari mitokondria serta faktor infeksi. Tubuh dapat menghasilkan radikal bebas yang berasal dari proses metabolisme dalam serta berbagai reaksi kimia lainnya.

Didalam tubuh, radikal bebas memiliki peran ganda. Dengan keadaannya yang tidak stabil, radikal bebas dapat menangkap zat-zat asing dalam tubuh. Namun, dapat juga menyerang biomolekul tubuh seperti lipid, asam nukleat, protein. Molekul ini menjadi tidak stabil dan berbahaya untuk tubuh karena menyebabkan kerusakan sel, fungsi protein, DNA, ataupun gangguan keseimbangan akan tubuh (Setiati,2006).

Apabila hal ini berlangsung lama, molekul akan menuntun tubuh mengalami keadaan stres oksidatif, yaitu kondisi dimana radikal bebas dalam tubuh lebih tinggi dibandingkan antioksidan seperti diabetes, katarak, stroke, gangguan pendengaran, pelemahan otot, dan kanker.

Saat ini jumlah lansia di Indonesia sekitar 27,1 juta jiwa atau hampir 10% dari total populasi masyarakat Indonesia. (Kemenkes, 2021). Sebagai salah satu pulau terluas di Indonesia, Sumatera memiliki banyak bagian, dimana salah satunya adalah kota Bandar Lampung yang memiliki luas wilayah daratan 169,21 km² dan terbagi ke dalam 20 Kecamatan dan 126 Kelurahan dengan populasi penduduk 1.166.066 jiwa (sensus penduduk 2020). Kelurahan Sukarame Bandar Lampung merupakan salah satu wilayah kelurahan yang memiliki fasilitas memadai dalam melakukan program lansia sehat di sekitar wilayahnya. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, jumlah penduduk kelurahan Sukarame sebanyak 14.156 jiwa atau sekitar 741 jiwa yang berusia >60 tahun. Masyarakat di kelurahan Sukarame Bandar Lampung memeluk agama yang bervariasi, yaitu Islam,

Kristen Protestan, Kristen Katolik, Buddha, Hindu, serta Konghucu dengan 94% dari total penduduknya memeluk agama Islam.

Secara etimologi, "*Islam*" berasal dari Bahasa Arab yang berarti berserah diri, patuh, taat, tunduk. Berdasarkan pengertian tersebut, pemeluknya dituntut untuk berserah diri, tunduk, patuh, serta taat kepada ajaran, tuntunan, petunjuk, dan peraturan hukum Allah SWT. Kata *Islam* juga berasal dari kata *Assilm* berarti perdamaian, kerukunan, dan keamanan. Dengan begitu, agama Islam menuntun umatnya untuk dapat mewujudkan perdamaian dan keamanan dalam kehidupan baik secara pribadi maupun dalam bermasyarakat. Sehingga, dapat dikatakan Islam sebagai agama yang diturunkan oleh Allah SWT kepada manusia yang berisi hukum untuk mengatur hubungan manusia dengan Allah SWT, manusia dengan manusia, serta manusia dengan alam semesta. (Matsna, 2017)

Berdasarkan SK Dirjen Dikti no. 43 dan 44 Tahun 2006, diadakannya MPK PAI (Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian Pendidikan Agama Islam) di perguruan tinggi yang bertujuan agar ajaran agama Islam dapat dijadikan sebagai sumber nilai dan pedoman serta landasan berpikir maupun berperilaku dalam menerapkan ilmu dan profesi yang dikuasai. Diharapkan lahir manusia yang unggul secara intelektual, anggun secara moral, berkompeten, serta memiliki komitmen tinggi dalam berbagai peran sosial. Komitmen yang kuat terhadap agama ini terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup. Terdapat banyak penelitian yang membuktikan bahwa lansia yang kuat tingkat religiusnya dan pengalaman agamanya, terbukti lebih kuat secara mental dan tidak mudah mengeluh, cemas ataupun depresi sehingga akan lebih fokus dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dibandingkan dengan mereka yang tidak mempunyai komitmen agama (Indrianto, 2020). Kondisi ini tentu akan tercermin dalam perilaku kesehariannya hingga masa tua yang dijalaninya.

Dalam ajaran agama Islam, lansia memiliki kedudukan tinggi di masyarakat terutama dilihat dari sisi ilmu dan pengalaman, serta informasi dan pemikiran. (Anggraini, 2019). Rasulullah SAW bersabda

إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ

Artinya: “*Sesungguhnya termasuk dalam pengagungan terhadap Allah SWT adalah memuliakan orang-orang lanjut usia yang Muslim*” (HR Abu Dawud).

Berdasarkan hadis tersebut, sudah seharusnya umat muslim memuliakan orang-orang lanjut usia terkhususnya yang beragama Islam karena hal tersebut termasuk dalam cara manusia melakukan pengagungan terhadap Allah SWT.

Proses penuaan pada lansia dipengaruhi oleh 2 hal utama, yaitu asupan makanan dan gaya hidup. Asupan yang baik menurut agama Islam adalah asupan makanan yang halal dan *tayib* (Tambunan & Manshuruddin, 2022). Allah berfirman sebagai berikut

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

“*Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu*” (Q.S Al-Baqarah(2) :168)

Berdasarkan perintah tersebut, umat Islam yang memakan makanan yang halal dan *tayib* diharapkan akan memiliki jiwa, akal serta keturunan, maupun harta yang terjaga dan terpelihara dengan baik. Dengan begitu, seorang *mukallaf* akan sanggup menjalankan tugasnya sebagai khalifah di muka bumi dan akan memperoleh kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. (Ilahi, 2015)

Adapun gaya hidup adalah cara seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-harinya yang dapat terlihat dari rutinitas, hobi, bahkan cara berpakaian. Dalam kehidupan sehari-hari, Islam hadir untuk mengatur kehidupan manusia di dunia ini berlandaskan pada Al-Quran dan sunnah Rasul SAW yang telah diperintahkan dan disebarakan melalui utusan Allah.

1.2 Perumusan Masalah

Proses penuaan dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti radikal bebas, antioksidan, dan juga gaya hidup. Radikal bebas yang memiliki elektron tidak berpasangan dapat merusak sel-sel tubuh yang sehat. Sedangkan antioksidan merupakan sifat zat kimia yang didapatkan dari asupan nutrisi yang baik berguna untuk menetralkan radikal bebas. Tentunya keterkaitan antara radikal bebas dan antioksidan dapat terlihat melalui gaya hidup para lansia dalam melalui masa menua.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana para lansia di kelurahan Sukarame Bandar Lampung dalam mencegah proses penuaan mereka yang dapat terlihat melalui profil antioksidan, analisa gaya hidup serta asupan nutrisi tiap individu ditinjau dari pandangan kedokteran dan Islam.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Gaya hidup apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya penuaan pada lansia Kelurahan Sukarame Bandar Lampung?
2. Seperti apa profil antioksidan dan gaya hidup yang dapat mempengaruhi proses penuaan lansia Kelurahan Sukarame Bandar Lampung?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami profil antioksidan, analisa gaya hidup, dan asupan nutrisi pada lansia di kelurahan Sukarame Bandar Lampung.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gaya hidup yang dapat memperlambat proses penuaan ditinjau dari pandangan kedokteran dan Islam
2. Mengetahui profil antioksidan yang dapat dikatakan ideal untuk lansia ditinjau dari pandangan kedokteran dan Islam

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

1. Sebagai sarana berlatih dalam penulisan skripsi
2. Menambah pemahaman mengenai proses penuaan
3. Melihat dan berkontak langsung dalam memperdalam pengetahuan mengenai faktor yang mempengaruhi proses penuaan pada individu.

1.5.2 Manfaat Bagi Institusi

1. Menjadi informasi tambahan pada Civitas Akademika Universitas YARSI mengenai proses penuaan pada lansia.
2. Dapat menjadi sumber data tambahan yang akurat apabila ingin melakukan suatu tindakan nyata kepada masyarakat.

1.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

1. Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai proses penuaan pada lansia
2. Memberikan informasi mengenai faktor eksternal dan internal yang berpengaruh pada proses penuaan pada lansia.