

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Individu yang memasuki masa dewasa madya atau usia paruh baya (40-60 tahun) mulai dapat merasakan perubahan-perubahan pada dirinya secara signifikan (Santrock, 2012). Secara fisik, dewasa madya mengalami penurunan struktur dan fungsi tubuh seperti kulit mengendur, ketajaman indera berkurang, menopause dan disfungsi ereksi (Santrock, 2012). Dewasa madya juga dihadapkan pada risiko sindrom metabolik (SM) akibat menurunnya sistem metabolisme tubuh sehingga dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis (Pratita, 2012; Sihombing, 2017; Sihombing & Tjandrarini, 2015). Secara kognitif, dewasa madya mengalami penurunan daya konsentrasi sehingga mudah lupa dan pikun, meski hal ini dapat ditunda dengan menjaga mereka tetap aktif dan produktif (Santrock, 2012).

Selain itu, secara psikososial, dewasa madya juga mulai cenderung mempertahankan jejaring relasi sosial yang lebih fokus pada lingkungan pekerjaan dan orang-orang yang penting baginya (Santrock, 2012). Mereka dihadapkan pada tanggung jawab karir dan keluarga, mengurus orang tua, dan menghadapi anak yang mulai dewasa. Hal ini berkaitan dengan krisis perkembangan yang dialami dewasa madya, yakni *generativity vs stagnation* yang bisa diselesaikan dengan cara-cara yang adaptif maupun maladaptif agar *ego strength* pada tahap usia ini, yaitu *care* dan berkembang (Nassida, 2019). Tanggung jawab ini dapat menimbulkan ketegangan peran bagi dewasa madya. Meski secara psikospiritual, dewasa madya dianggap lebih matang dalam adaptasi secara emosional dan mengarah pada kematangan spiritual (Santrock, 2012), namun mereka dapat juga mengalami masalah kesehatan mental. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) pada penduduk dewasa madya di Indonesia meliputi penduduk berusia 45-54 tahun sebanyak 10% dan penduduk berusia 55-64 tahun sebanyak 11% (Khoiriyah & Handayani, 2020). Dengan begitu, mempertahankan gaya hidup sehat penting dilakukan oleh dewasa madya agar dapat menghindari risiko SM dan gangguan kesehatan mental.

Gaya hidup sehat pada individu termasuk kelompok dewasa madya melibatkan enam dimensi penting yaitu *spiritual growth*, *interpersonal relationship*, *nutrition*, *physical activity*, *health responsibility*, dan *stress management* (Walker dkk., 1987). Enam dimensi ini menjadi penting karena berkaitan dengan keberfungsian seseorang secara menyeluruh sebagaimana Walker dkk (1987) mendefinisikan gaya hidup sehat sebagai persepsi serta pola perilaku individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan, aktualisasi diri dan pemenuhan diri. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dewasa madya yang mengonsumsi nutrisi berupa sayur dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup dapat menjaga kesehatan jantung sehingga mereka dapat menjaga gaya hidup sehatnya (Hanifah dkk., 2021). Dewasa madya yang melakukan aktivitas fisik (seperti senam, bersepeda, berenang, *jogging* dan lainnya) dapat menurunkan tingkat kecemasan, depresi dan gangguan negatif lain sehingga membantu dewasa madya dalam meningkatkan kesejahteraan serta menjaga gaya hidup sehat dari aspek psikologis (Saleh, 2019). Dengan demikian, mempertahankan gaya hidup sehat yang menyeluruh bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan mental dewasa madya.

Sayangnya, penanganan kesehatan fisik dan mental oleh kelompok dewasa madya seringkali terhambat karena sikap pengabaian akan kesehatan individu. Hal ini dikarenakan mereka secara umum masih berada pada usia produktif (bekerja dan termasuk ke dalam angkatan kerja) sehingga harus membagi perhatian antara menyelesaikan pekerjaan dengan memelihara kesehatan (Caperchione dkk., 2012). Selain itu, dewasa madya juga menghadapi berbagai masalah rumah tangga meliputi ekonomi, dan hubungan antar anggota keluarga (Paramita & Suarya, 2018). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mempertahankan atau mengubah gaya hidup sehat pada dewasa madya tidaklah mudah. Penelitian Caperchione dkk (2012) misalnya, menunjukkan bahwa pria dewasa madya sulit meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik karena adanya prioritas lain seperti pekerjaan dan tanggung jawab dalam urusan keluarga. Waktu luang yang mereka miliki juga kebanyakan digunakan untuk urusan keluarga. Keterbatasan waktu juga menjadi tantangan bagi mereka untuk menyiapkan makanan yang sehat sehingga mereka lebih memilih makanan olahan dan cepat saji. Masalah ini juga menjadi hambatan bagi wanita dewasa madya untuk memperhatikan gaya hidup sehat

karena mereka harus membagi waktu bekerja dengan tanggung jawab dalam urusan keluarga terutama anak (Enjezab dkk., 2012) dan terlalu lelah dengan tanggung jawab yang ada (Mcguire dkk., 2016).

Beberapa studi di Indonesia menunjukkan bahwa tantangan dalam melakukan gaya hidup sehat dewasa madya, khususnya nutrisi dan aktivitas fisik salah satunya berkaitan dengan hambatan yang dipersepsi yang juga dapat berupa kesibukan mengurus keluarga (Yamada dkk., 2020) dan keterbatasan waktu (Marwansyah dkk., 2021). Mereka yang bekerja juga ditemukan lebih rendah kepatuhannya dalam menjaga hipertensi (Berek dkk., 2022) dan pola makan tidak sehat (Asril dkk., 2020). Hambatan-hambatan yang telah disebutkan menurut Fitzgerald dan Spaccarotella (2009) dianggap sebagai faktor intrapersonal seseorang melakukan gaya hidup sehat atau faktor penguat (Green dalam Astuti & Suryani, 2018). Faktor penguat adalah faktor yang memotivasi individu dalam menerapkan gaya hidup sehat. Faktor lainnya yang cukup penting berkaitan dengan gaya hidup sehat dewasa madya adalah dukungan sosial khususnya keluarga. Dukungan sosial keluarga dapat mempengaruhi gaya hidup sehat melalui sikap, keyakinan, memfasilitasi seseorang dalam pengaturan perilaku kesehatan (Pander dalam Yan & Insani, 2023) serta diciptakan melalui interaksi pada waktu kapan saja termasuk waktu luang bersama keluarga (Kurniati dkk., 2021) atau disebut juga dengan keterlibatan waktu luang dalam keluarga.

Keterlibatan waktu luang dalam keluarga diartikan sebagai keterlibatan orang tua beserta anak di waktu luang ataupun aktivitas rekreasi secara bersama anggota keluarga di waktu luang (Shaw dalam Melton dkk., 2022). Menurut Townsend, dkk (2017), aktivitas yang dilakukan di waktu luang dengan melibatkan anggota keluarga terbagi menjadi dua, yakni aktivitas rekreasi keluarga inti (*core family leisure*) dan aktivitas rekreasi keseimbangan keluarga (*balance family leisure*). Gibson (dalam Santrock, 2012) menjelaskan bahwa dalam tahap perkembangannya, masa dewasa madya juga belajar bagaimana cara bersantai dan menikmati waktu luang dalam kehidupannya sehingga kebutuhan waktu luang mereka terpenuhi melalui aktivitas rekreasi dengan melibatkan anggota keluarga. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa dewasa madya yang memiliki kegiatan berlibur setiap tahunnya diprediksi lebih kecil kemungkinannya untuk

meninggal (21%) dan lebih kecil kemungkinannya meninggal akibat penyakit jantung (32%) dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah berlibur (Santrock, 2012).

Terdapat penelitian-penelitian terdahulu yang membahas hubungan antara keterlibatan waktu luang dalam keluarga dengan dimensi gaya hidup sehat pada kelompok dewasa madya. Penelitian yang telah dilakukan oleh Nierman dkk (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan bersama keluarga dengan aktivitas fisik dan nutrisi. Selain itu, menurut Tornero dkk (2014) menghasilkan data bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kegiatan waktu luang bersama keluarga (meliputi menonton tv, bermain, berjalan, mengunjungi tempat-tempat bersejarah atau hiburan, melakukan olahraga, berbicara tentang berbagai hal bersama keluarga yang diperoleh melalui perspektif orang tua (termasuk dewasa madya) dan perspektif anak. Menurut Kim dan Kim (2014), kegiatan waktu luang bersama anggota keluarga dapat memfasilitasi serta sebagai wadah penerapan gaya hidup yang sehat meliputi pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal, dan manajemen stres bagi dewasa madya. Penelitian lainnya menyimpulkan bahwa aktivitas yang dilakukan keluarga dapat meningkatkan kemandirian seluruh anggota keluarga dalam menjaga kondisi kesehatannya (Dahliyani dkk., 2015).

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa penelitian-penelitian waktu luang di barat tersebut telah secara spesifik menyebutkan waktu luang bersama keluarga sebagai upaya meningkatkan gaya hidup sehat, sementara di Indonesia hanya memandang keterlibatan keluarga dalam gaya hidup sehat dewasa madya secara umum dalam konteks dukungan keluarga (Asril dkk., 2020; Mizutani dkk., 2016; Maytasari & Sartika, 2020). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan keterlibatan waktu luang bersama keluarga dan gaya hidup sehat pada dewasa madya agar kesehatan fisik dan mental tetap terjaga.

Dalam perspektif Islam, Allah SWT. mengingatkan kepada hambanya untuk selalu menjaga kesehatan dan menikmati waktu luang dengan sebaik-baiknya atas pemberian-Nya sebagaimana dalam hadits riwayat Bukhori.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ

مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: *"Dari Ibnu Abbas Radhiyallahu anhuma, dia berkata: Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang". (HR Bukhari).*

Kandungan dari hadits di atas adalah pentingnya menjaga kesehatan agar dapat melaksanakan perintah Allah dan menjauhi apa yang dilarang oleh Allah sesuai dengan ketentuan dalam Al-Qur'an (Chairi, 2017). Salah satu upaya seseorang dalam menjaga kesehatannya adalah dengan menerapkan gaya hidup yang sehat berupa menjaga kebersihan. Dalam Islam, kebersihan merupakan setengah dari iman atau dengan kata lain keimanan seseorang menjadi lengkap bila dirinya menjaga kebersihan (Sujatmiko dalam Agustina, 2021) sebagaimana terkandung dalam hadits riwayat Ahmad, Muslim, dan Tirmidzi (Wijaya, 2015).

النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ

Artinya: *"Kebersihan sebagian dari iman."* (HR. Ahmad, Muslim, dan Tirmidzi).

Jika seorang muslim melakukan sesuatu yang disukai oleh Allah SWT, tentu mendapatkan pahala (Wijaya, 2015). Dengan kata lain, Allah SWT. tidak menyukai lingkungan yang tidak bersih, berantakan, dan tidak indah. Dalam Islam, dewasa madya yang mampu memanfaatkan nikmat waktu luang dan nikmat sehat yang Allah SWT. berikan dan menggunakannya dengan sebaik-baiknya merupakan karakteristik seseorang yang tidak akan merasa merugi dalam kehidupannya baik di dunia dan akhirat kelak. Terkait dengan hal tersebut maka topik ini perlu diangkat dan dijelaskan bagaimana hubungannya dengan Islam.

1.2. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan positif dan signifikan antara keterlibatan waktu luang dalam keluarga dan gaya hidup sehat pada dewasa madya serta bagaimana tinjauannya dalam Islam?.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan positif dan signifikan antara keterlibatan waktu luang dalam keluarga dan gaya hidup sehat pada dewasa madya serta untuk mengetahui tinjauannya dalam Islam.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Dari segi ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah pengetahuan tentang hubungan keterlibatan waktu luang dalam keluarga dan gaya hidup sehat pada dewasa madya dan dapat berkontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya psikologi kesehatan.

1.4.2. Manfaat Praktis

- Dewasa madya: Membangun strategi yang mendukung gaya hidup sehat pada kelompok dewasa madya.
- Pemangku kepentingan: Sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program preventif atau kampanye promosi kesehatan pada keluarga dewasa madya.