

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesehatan adalah hal terpenting dalam kehidupan manusia. Namun sayangnya, terkadang individu kurang menjaga kesehatan sehingga timbul penyakit. Banyak penyakit yang terlambat didiagnosis karena manusia melalaikan gejalanya. Setiap kemunculan penyakit pastinya terdapat gejala-gejala ringan yang dirasakan seperti sakit kepala, batuk, atau nyeri pada sendi, namun karena terlambat dideteksi akan menyebabkan penyakit yang sulit ditangani ketika sampai pada tingkat kronis atau stadium yang lebih tinggi (Kuryanti, 2016).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan manusia adalah faktor usia. Dalam aspek kesehatan, semakin bertambahnya usia, semakin banyak pula keluhan mengenai kesehatan. Data yang didapatkan pada Badan Pusat Statistik tahun 2014 menyatakan, sebanyak 37.11 persen penduduk usia 45-65 tahun mengalami keluhan kesehatan selama satu bulan terakhir. Usia 60-69 tahun yang mengalami keluhan kesehatan adalah sebanyak 48.49 persen, usia 70-79 tahun sebesar 57.65 persen, dan usia 80-89 tahun sebesar 64.01 persen. Bila dilihat dari data di atas, sebagian besar usia yang mengalami keluhan kesehatan adalah usia 60 tahun ke atas. Ilmuwan sosial menyebutkan bahwa individu yang berkisaran 60 tahun ke atas tersebut sebagai kelompok dewasa akhir atau lansia (Papalia, Old, dan Feldman, 2013).

Berdasarkan data hasil sensus penduduk tahun 2010 (dalam Khomarun, Nugroho, Wahyuni, 2014) disebutkan bahwa penduduk lanjut usia (lansia) usia 60 tahun ke atas meningkat secara signifikan. Indonesia juga merupakan negara ke empat dengan jumlah lansia terbanyak, setelah Cina dan India, yaitu sekitar 24 Juta jiwa (Khomarun, dkk, 2014). Sebanyak 25% lansia menderita penyakit degeneratif dan hidupnya bergantung pada orang lain sedangkan 99% diantaranya mengkonsumsi

obat dan sebagian besar menghabiskan hidupnya dengan beristirahat tanpa berbuat apa-apa (Ambardini, 2009).

DKI Jakarta merupakan salah satu kualifikasi kota besar di antara 14 kota yang populasi lanjut usianya cukup tinggi (Surveymeter, 2013). Data sensus menunjukkan jumlah lanjut usia 60 tahun keatas di DKI Jakarta mencapai 5,2%. Hal ini dapat terjadi salah satunya karena, dipengaruhi oleh semakin meningkatnya usia harapan hidup di Jakarta yang sudah mencapai 69,2 tahun. Data tersebut mendekati usia harapan hidup nasional yang mencapai 70,7 tahun (Surveymeter, 2013). Bertambahnya jumlah lansia ini bisa berefek positif jika lansia dalam keadaan sehat. Namun jika dalam keadaan sakit, maka potensi kerugian dari pembiayaan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) juga akan meningkat (Sulaiman, 2016). Biaya ini semakin meningkat apabila usia harapan hidup lansia bertambah (Ambardini, 2009).

Para ahli mengatakan bahwa masalah kesehatan serius yang berhubungan dengan penuaan mulai muncul pada saat orang mencapai usia 50 tahunan (Berman, 2012). Tingginya keluhan kesehatan pada lansia membuat lansia dituntut untuk menjaga kesehatan, seperti menjalankan aktivitas fisik yaitu olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, tidak merokok, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Selain untuk kepentingan tubuh, kesehatan yang baik pada lansia juga dapat menciptakan lansia yang produktif, dan sekaligus menggambarkan bagaimana tingkat kualitas hidup lansia tersebut. Kondisi fisik yang semakin renta membuat lansia merasa kehidupannya sudah tidak berarti lagi dan putus asa dengan kehidupan yang dijalani saat ini (Rohmah, Purwaningsih, Bariyah, 2012). Hal tersebut menjadi salah satu tanda rendahnya kualitas hidup lansia karena mereka tidak bisa menikmati masa tuanya. Begitu juga sebaliknya, jika kondisi fisik lansia baik, maka akan meningkatkan kualitas hidup lansia (Rohmah, Purwaningsih, Bariyah, 2012)

Islam juga memiliki pandangan tentang pentingnya menjaga kesehatan. Majelis Ulama Indonesia (MUI) menjelaskan bahwa kesehatan merupakan ketahanan jasmani, rohani dan sosial yang dimiliki oleh manusia sebagai karunia dari Allah

SWT yang wajib disyukuri dengan mengamalkan segala ajaran-Nya. Berdasarkan definisi di atas diketahui bahwa kesehatan merupakan sesuatu yang penting untuk dimiliki oleh seseorang. Kesehatan penting agar seseorang bisa melanjutkan hidupnya sehari-hari. Kesehatan secara fisik tergambar dalam hadits:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
يَا عَبْدَ اللَّهِ أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ
قَالَ فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ وَقُمْ وَنَمْ فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا
وَإِنَّ لِرِجْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

Artinya:

Dari ‘Abdullah bin ‘Amr bin al-‘Ash dia berkata bahwa Rasulullah saw telah bertanya (kepadaku): “Benarkah kamu selalu berpuasa di siang hari dan selalu berjaga di malam hari?” Aku pun menjawab: “ya (benar) ya Rasulullah.” Rasulullah saw pun lalu bersabda: “Jangan kau lakukan semua itu. Berpuasalah dan berbukalah kamu, berjagalah dan tidurlah kamu, sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu, matamu mempunyai hak atas dirimu, dan isterimu pun mempunyai hak atas dirimu.” (H.R. al-Bukhari dari ‘Abdullah bin ‘Amr bin al-‘Ash)

Berdasarkan hadits di atas terlihat bahwa Nabi Muhammad SAW melarang beberapa sahabatnya yang berniat melampaui batas dalam beribadah, sehingga kebutuhan jasmaniahnya terabaikan dan kesehatannya terganggu. Hal tersebut memperlihatkan bahwa menjaga kesehatan fisik juga merupakan hal yang penting dilakukan oleh umat Islam (Abu, 2010).

Proses penuaan menyebabkan adanya kemunduran kapasitas fisik seseorang, untuk mempertahankan agar kondisi fisik tetap bugar maka diperlukan aktivitas fisik guna menjaga kesehatan. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya (Ambardini, 2009). Namun dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan aktivitas fisik yaitu gerakan tubuh yang direncanakan, terstruktur, dan

dilakukan secara berulang-ulang guna meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik. Perspektif ini menjelaskan bahwa adanya perubahan fisik dan biologis yang terjadi akibat gerakan yang disengaja (Ogden, 2007).

Manfaat aktivitas fisik pada lansia yaitu dapat memperpanjang usia, menyehatkan jantung, otot, dan tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, juga memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi (Ambardini, 2009). Jenis aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia adalah aktivitas yang sifatnya *aerobic* seperti jalan kaki, berenang, dan senam (Sumintrasih, 2011). Namun sayangnya, tidak semua lansia mau melakukan aktivitas fisik secara rutin. Hasil wawancara peneliti pada tanggal 25 Oktober 2016 sampai dengan 27 Oktober 2016 terhadap lima orang lansia yang tinggal di Jakarta menunjukkan bahwa masih terdapat lansia yang malas untuk beraktivitas fisik/olahraga karena beberapa alasan. Tiga orang dari lima lansia berpendapat bahwa aktivitas fisik/olahraga itu melelahkan, tidak ada waktu untuk beraktivitas fisik/olahraga, dan malas. Pentingnya beraktivitas fisik di masa lansia sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Norwegia terhadap 5700 lansia yang berusia 68-77 tahun. Lansia yang rutin melakukan olahraga dalam seminggu dapat meningkatkan usia harapan hidupnya kurang lebih 5 tahun dibandingkan mereka yang malas bergerak (Anwar, 2015).

Berdasarkan beberapa gambaran fenomena di atas tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa lansia yang menyadari pentingnya beraktivitas fisik/olahraga memiliki dorongan atau keinginan untuk menjaga kesehatannya. Menurut Gage dan Berliner (1984) individu yang memiliki daya dorong untuk memunculkan perilaku dan memiliki arah dari proses perilaku tersebut sehingga mampu mencapai tujuannya maka individu tersebut dikatakan memiliki motivasi (Shaleh, 2004).

Motivasi dibagi menjadi dua macam (Shaleh, 2004) yaitu, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri tanpa dirangsang dari luar. Misalnya pada kasus ini ialah

lansia yang pada dasarnya memiliki gaya hidup sehat, tidak bergantung pada orang lain untuk mendorongnya olah raga, ia akan terus tetap berolahraga secara rutin. Motivasi ekstrinsik ialah motivasi yang terjadi karena adanya rangsangan dari luar (keluarga, teman, dan lingkungan sekitar), seperti lansia yang rajin berolahraga karena mengetahui anggota keluarga banyak yang terserang penyakit. Motivasi ekstrinsik juga dapat diartikan sebagai motivasi yang pendorongnya tidak berhubungan dengan nilai yang terkandung dalam tujuan pekerjaannya, seperti lansia yang rajin berolahraga karena takut tidak diterima di tengah keluarga karena sering sakit-sakitan.

Sehat menurut WHO adalah keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental, dan sosial yang tidak hanya terbatas dari penyakit atau kecacatan (Ogden, 2007). Bila dikaitkan dengan definisi menurut Gage dan Berliner (dalam Xu, 2009) maka motivasi menjaga kesehatan pada lansia adalah dorongan pada lansia yang dapat memunculkan perilaku sehat guna mewujudkan keadaan fisik, mental, dan sosial yang sejahtera. Motivasi kesehatan memiliki peran yang besar terhadap perilaku sehat. Sherman, Mann, dan Updegraff (dalam Xu, 2009) menyatakan bahwa orientasi motivasi kesehatan mempengaruhi perilaku sehat pada seorang lansia. Penilaian motivasi itu sendiri sering dikaitkan dengan ancaman kesehatan yang mempengaruhi perilaku sehat (Croyle dalam Xu, 2009).

Motivasi menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik pada lansia adalah proses yang melibatkan pilihan, kebutuhan kompetensi, dan penentuan nasib diri terkait kesehatan yang menghubungkan antara aktivitas fisik dengan motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada tiap individu (Cox, 1982; Deci dan Ryan, 1985). Xu (2009) juga menjelaskan bahwa motivasi menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik terdiri dari empat dimensi, pertama yaitu *health motivation tendency* yang merupakan motivasi individu untuk memunculkan kecenderungan kesehatan mereka. Kedua adalah dimensi *health intention*, merupakan perencanaan atau pembentukan niat terkait kesehatan. Ketiga ialah dimensi *action initiation motivation*, merupakan tindakan

yang dilakukan individu guna merealisasikan rencana yang telah dibuat. Terakhir ialah dimensi *persistence motivation*, merupakan upaya individu dalam mempertahankan perilaku sehatnya.

Dukungan dari berbagai sumber sangat dibutuhkan lansia dalam menjaga kesehatannya, seperti misalnya dukungan sosial. Menurut Russell dan Cutrona (1987) dukungan sosial adalah suatu proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang dicintai, dihargai, dan disayangi untuk memberikan bantuan kepada individu yang mengalami tekanan-tekanan dalam hidupnya. Komponen dukungan sosial yaitu dukungan emosional yang dapat membantu lansia dalam memperhatikan kepuasan hidup ketika menghadapi trauma (Krause, dalam Papalia, Olds, dan Feldman 2013) dan berhubungan positif dengan kesehatan dan kebahagiaan hidup yang lebih baik (Papalia, 2013). Uchino (2006) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan antara dukungan sosial dengan kesehatan. Dukungan sosial datang dari sumber-sumber yang berbeda, seperti dari pasangan atau orang yang dicintai, keluarga, teman, *co-workers*, psikolog atau anggota organisasi. Dengan adanya dukungan sosial dari berbagai sumber, individu akan merasa yakin bahwa dirinya dicintai, disayangi, dihargai, bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial (Purba, Yulianto, dan Widyanti, 2007).

Sumber dukungan sosial yang penting bagi lansia adalah dukungan sosial keluarga. Dukungan keluarga memiliki peran yang besar dalam kehidupan lansia. Hurlock (2003) menyebutkan bahwa kebutuhan psikologis dalam pola hidup lansia akan terpenuhi apabila mereka didekatkan dengan kerabat keluarga dan teman-teman sehingga memungkinkan mereka untuk sering berkomunikasi. Pada umumnya, di budaya timur keluarga merupakan tempat berlindung bagi para lansia. Hal ini menunjukkan bahwa sistem nilai budaya yang menjunjung tinggi pengabdian kepada orang tua, masih ada di masyarakat Indonesia (Harlock, 2003).

Weiss (dalam Cutronna, 1987) mengembangkan dukungan sosial keluarga terdiri dari enam dimensi, yaitu *attachment*, *social integration*, *reassurance of worth*,

reliable alliance, *guidance*, dan *opportunity for nurturance*. Dimensi *attachment*/kelekatan ialah perasaan kasih sayang dan cinta yang diterima/dipersepsi individu sehingga akan menimbulkan rasa aman bagi individu. Dimensi *social integration*/integrasi sosial adalah dukungan yang menimbulkan perasaan memiliki pada diri individu karena menjadi bagian dari keluarga dan sebagai tempat saling berbagi minat dan aktivitas. Selanjutnya, dimensi *reassurance of worth*/pengakuan ialah pengakuan akan kompetensi, kemampuan, dan keahlian yang dimiliki individu. Dimensi keempat adalah *reliable alliance*/hubungan yang dapat diandalkan merupakan keyakinan dalam diri individu bahwa ia dapat mengandalkan orang lain untuk membantunya dalam segala situasi dan kondisi. Dimensi *guidance*/bimbingan ialah aspek yang memungkinkan seorang individu mendapat informasi, saran dan nasihat yang diperlukan. Terakhir adalah dimensi *opportunity for nurturance*/kemungkinan dibantu merupakan aspek yang menimbulkan perasaan bahwa individu dibantu oleh orang lain. Dukungan dari keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan dapat memotivasi lansia dalam menjaga kesehatannya melalui aktivitas fisik (Stuart & Sundeen, dalam Mangasi, 2013). Pentingnya dukungan sosial dari kerabat terdekat lansia demi membangun persepsi mereka bahwa mereka masih diharga, dicintai, dan dihormati.

Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk mengetahui peran dukungan keluarga terhadap motivasi menjaga kesehatan pada lansia melalui aktivitas fisik. Oleh karena itu, peneliti ingin menganalisis lebih lanjut mengenai peran dukungan sosial keluarga terhadap motivasi menjaga kesehatan pada lansia melalui aktivitas fisik.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan fenomena yang dijelaskan, peneliti menemukan rumusan masalah yaitu:

- Apakah dukungan sosial keluarga berperan terhadap motivasi menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik pada lansia?
- Bagaimana pandangan Islam mengenai dukungan sosial keluarga dan motivasi menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik pada lansia?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial keluarga terhadap motivasi menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik pada lansia serta tinjauan dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan wawasan tentang peran dukungan sosial keluarga terhadap motivasi menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi terkait peran dukungan sosial keluarga dalam program-program peningkatan motivasi menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik pada lansia.

1.5 Kerangka Berpikir

