

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 yang tertulis dalam Pasal 1 ayat 2 mengenai Kesejahteraan Lanjut Usia, lanjut usia ialah individu yang memasuki usia 60 tahun keatas. Penggolongan penduduk lansia memiliki tiga kriteria, meliputi lansia muda (60 – 69 tahun), lansia madya (70 -79 tahun), dan yang terakhir lansia tua (80 – 89 tahun) (Susenas, 2015). Sedangkan pendapat *World Health Organization* (dalam Nugroho, 2009) kriteria pengelompokan lansia terbagi menjadi 4, yaitu usia pertengahan / *middle age* (berusia 45 – 59 tahun), usia lanjut / *elderly* (berusia 60 – 74 tahun), usia tua / *old* (berusia 75 - 90 tahun) dan yang terakhir usia sangat tua / *very old* (berusia lebih dari 90 tahun). Periode saat telah tercapainya masa kejayaan dan ditandai dengan penurunan imunitas tubuh terhadap rangsangan dari dalam maupun dari luar tubuh dan fungsi tubuh disebut lansia (Suardiman, 2011).

Kualitas hidup merupakan pandangan manusia mengenai kehidupan dalam konteks nilai dan sistem budaya di lingkungan sekitar, serta hubungan yang berkaitan dengan harapan hidup, standar hidup, tujuan hidup, dan kekhawatiran. Secara kompleks, kualitas hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti keadaan psikologis, hubungan sosial, keyakinan pribadi, kesehatan fisik seseorang, dan hubungan mereka yang memiliki ciri-ciri yang terlihat dari lingkungan mereka (WHO, 1997). Penilaian tentang kualitas hidup dapat membantu pengambilan keputusan dalam memilih pengobatan seseorang dan memberi mereka kesempatan untuk memperkirakan biaya pengobatan dengan taraf hidup mereka (Taylor, 2008 dalam Moudjahid 2019).

Pada tahun 2019, *World Population Ageing* menjelaskan bahwa untuk pertama kalinya dalam sejarah, pada tahun 2018 jumlah anak dibawah usia lima tahun berada dibawah jumlah orang yang berusia 65 tahun atau lebih secara global. Hal tersebut dapat menyebabkan jumlah orang yang memiliki usia diatas 80 tahun akan menjadi tiga kali lipat, yang awalnya 143 juta jiwa pada tahun 2019 menjadi

426 juta jiwa pada tahun 2050. Peningkatan yang pesat ini dalam beberapa dekade mendatang menyebabkan masalah, seperti negara akan menghadapi tekanan fiskal dan politik sehubungan dengan sistem perlindungan sosial untuk populasi lansia yang terus bertambah, pensiun, dan perawatan kesehatan publik. Indonesia tidak luput dari kemungkinan terjadinya penuaan penduduk, hal itu disebabkan angka penduduk yang berusia 60 tahun ke atas yaitu sebesar lebih dari 10,0% (Aditoemo dan Mujahid, 2014). Pada tahun 2019, total lansia di Indonesia diproyeksikan akan naik sampai 10,3% atau 27,5 juta jiwa, dan pada tahun 2045 jumlah tersebut akan terus naik hingga mencapai 17,9% atau 57,0 juta jiwa.

Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 pada tahun 2015-2045 di Provinsi Jawa Barat menyatakan bahwa untuk usia 60-69 tahun memiliki angka proyeksi pada tahun 2015 sebesar 3.130.500 dan di tahun 2045 memiliki angka sebesar 6.428.300. Untuk usia 70 tahun atau lebih mempunyai angka proyeksi pada tahun 2015 sebesar 1.426.700 dan di tahun 2045 berada di angka 5.328.000 (BPS, Susenas, UNFPA, 2018). Untuk Kota Bekasi menurut BPS Kota Bekasi, jumlah penduduk lansia pada tahun 2015 pada usia 60 tahun atau lebih berjumlah 109.863 jiwa dan di tahun 2017 berjumlah 115.492 jiwa (BPS, 2017).

Naiknya angka Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk di seluruh dunia termasuk di Indonesia, menyebabkan masalah baru yang harus diwaspadai. Masalah tersebut adalah kemungkinan akan mengalami beban tiga (*triple burden*). Beban tiga adalah kondisi dimana meningkatnya angka beban tanggungan penduduk kelompok usia produktif terhadap kelompok usia tidak produktif, beban penyakit (menular dan tidak menular), dan angka kelahiran (Kemenkes RI, 2014). Secara ekonomi, penduduk dalam kategori lansia lebih sering dikategorikan sebagai beban daripada sebagai sumber daya. Hal itu karena penduduk dalam kategori lansia dianggap bergantung pada generasi yang lebih muda dan sudah tidak produktif (BPS, Susenas 2019).

Faktor – faktor yang memengaruhi kualitas hidup pada lansia diantaranya seperti status gizi, aktivitas fisik, kondisi fisik, psikologis, kemandirian, interaksi sosial, dan dukungan keluarga (Yuliati dkk, 2014). Status gizi memainkan peran penting dalam status kesehatan lansia. Dengan meningkatkan kesehatan, kehidupan

yang aktif dan produktif akan terpelihara sehingga dapat memperlambat perkembangan penyakit. Di sisi lain, status gizi buruk pada lansia akan mempercepat keadaan dari kerentanan menjadi kerapuhan dan akhirnya ketergantungan. Malnutrisi menjadi perhatian lain pada lansia di atas 65 tahun (Russel & Elia, 2010). Selain itu, gizi lebih dan defisiensi zat gizi mikro tidak jarang terjadi pada populasi lanjut usia, hal ini dapat memicu terjangkitnya penyakit kronik (Sari, 2007 dalam Thristyningisih dkk 2011).

Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh yang merupakan manifestasi dari kerja otot – otot rangka yang mampu mengeluarkan energi, aktivitas fisik bukan hanya meliputi olahraga, tetapi juga meliputi aktivitas ketika bermain, bekerja, berpergian / rekreasi, serta mengerjakan tugas rumah tangga (WHO, 2018). Menurut data dari *American National Health and Nutrition Survey* menjelaskan bahwa aktivitas fisik intensitas ringan hingga kuat dapat menurunkan semua penyebab risiko kematian (Fishman *et.al.* 2016). Berdasarkan data yang dihimpun oleh WHO, penduduk dunia dalam kategori dewasa atau lebih yang memiliki aktivitas fisik kurang berjumlah 31% (Wiardani, 2016).

Survei yang dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2020 pada 10 lansia yang bertempat tinggal di RW 02 Kelurahan Jatibening Kota Bekasi, menunjukkan hasil bahwa terdapat 3 lansia yang mengalami kualitas hidup cukup baik dengan status gizi normal dan aktivitas fisik cukup, dan 7 lansia lainnya mengalami kualitas hidup kurang baik atau buruk dengan status gizi kurang dan gizi lebih, melakukan aktivitas fisik rendah dan memiliki penyakit komplikasi. Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup di RW 02 Kelurahan Jatibening Kota Bekasi Tahun 2020.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Penduduk di Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas telah melebihi angka 10,0%, sehingga hal ini mengakibatkan Indonesia bisa mengalami penuaan penduduk (Aditoemo dan Mujahid, 2014). Pada tahun 2019, total lansia di Indonesia diproyeksikan akan meningkat sampai 27 juta jiwa atau 10,3%, dan pada

tahun 2045 diperkirakan mencapai angka 57 juta jiwa atau 17,9%. Terjadinya proses penuaan pada orang lanjut usia berpengaruh besar terhadap perubahan fisik, kognitif maupun psikologis. Aktivitas fisik sangat berhubungan dengan kualitas hidup, kesehatan mental, dan kondisi psikologis. Namun, lansia memiliki hambatan untuk melakukan aktivitas fisik, seperti motivasi diri yang rendah, rasa sakit sampai ketakutan mengalami cedera (Burton *et.al.* 2016). Salah satu dampak dari perubahan psikologis dan fisiologis dapat memengaruhi status gizi lansia, seperti penurunan napsu makan pada lansia. Berdasarkan hal ini, peneliti ingin meneliti lebih lanjut hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di RW 02 Kelurahan Jatibening Kota Bekasi Tahun 2020.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan Status Gizi (IMT) dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di RW 02 Kelurahan Jatibening Kota Bekasi Tahun 2020.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk menganalisis hubungan status gizi dengan kualitas hidup lansia di RW 02 Kelurahan Jatibening Kota Bekasi Tahun 2020.
- b. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di RW 02 Kelurahan Jatibening Kota Bekasi Tahun 2020.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan terkait pentingnya menjaga status gizi dan melakukan aktivitas fisik supaya individu memperoleh kualitas hidup yang lebih baik.

#### **I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi**

Mampu memberikan informasi kepada masyarakat terkait mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada kelompok lansia. Selain itu, diharapkan masyarakat yang tinggal di RW 02 Kelurahan Jatibening dan lingkungan disekitarnya dapat menjadikan penelitian ini untuk meningkatkan kualitas hidupnya dengan menjaga keseimbangan tubuh sehingga memiliki status gizi yang normal / baik dan memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

#### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Mampu meningkatkan pemahaman pada bidang ilmu pengetahuan khususnya ilmu kesehatan, selain itu diharapkan mengetahui lebih dalam terkait hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup terhadap lansia.