

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah suatu waktu dimana suatu individu akan mengalaminya. Banyak masyarakat yang bisa menikmati masa tua namun tidak sedikit juga yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa bisa menikmati masa tua yang bahagia. Setiap individu niscaya ingin mempunyai masa tua yang bahagia namun impian tidaklah selalu bisa menjadi nyata. Pada kehidupan nyata, tidak sedikit lansia-lansia yang mengalami perubahan kondisi psikisnya yaitu menjadi depresi, stress, dan sering terjangkit penyakit (D Kurnianto, 2015). Dan tidak sedikit di sekitar kita, kita temukan lansia yang diantar ke panti jompo dan tidak diurus oleh keluarganya, terdapat lansia yang dipisahkan dari kehidupan anak cucunya meskipun hidup dalam lingkungan yang sama, dan beberapa lansia juga ada harus bekerja keras untuk menghidupi kehidupannya dan banyak hal yang bisa dijadikan penyebab. Maka dari itu motivasi dari keluarga dan masyarakat cukup penting agar terciptanya pola pikir yang baik untuk lansia. (D Kurnianto, 2015)

Dengan memahami dan mengenal pengantar dari penuaan berdasarkan dari segi biologis, maka kita bisa mempersiapkan diri masing-masing agar pada usia tua tetap segar, sehat dari dalam maupun dari luar. Untuk mengatasi lansia yang dapat menikmati hidup serta menjaga kesehatan dan kebugarannya, maka lansia harus menjalani pola hidup sehat, istirahat, menghindari rokok dan menjalani pemeriksaan kesehatan secara rutin. Kesehatan adalah aset paling berharga pada suatu individu. Saat kondisi tubuh tidak sehat, suatu individu tidak mampu melakukan aktivitas yang seharusnya dilakukan karena kondisi tubuh yang tidak bugar, maka dari itu jika suatu individu tidak dapat merasakan kebahagiaan. Kesehatan tubuh harus selalu dirawat, dijaga, dirawat, serta dipelihara agar tubuh tetap sehat sampai lanjut usia. Untuk mendapatkan kesehatan dapat dicapai dengan cara berperilaku hidup sehat dan mengkonsumsi gizi yang adekuat contohnya dengan mengkonsumsi buah dan sayur. (C. Fajar Sriwahyuniati, 2010)

Berdasarkan penelitian jumlah lansia di Indonesia terus meningkat. Data hasil Susenas 2019 menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia (lansia) di DKI Jakarta dikuasai oleh kelompok lansia muda (60 – 69 tahun) yaitu sebesar 71%. Sisanya yaitu sekitar 29%, terdapat lansia pada kelompok umur diatas 70 tahun, sekaligus memperlihatkan adanya peningkatan angka harapan hidup yang berdomisili di DKI Jakarta. Bertepatan dengan adanya penambahan umur penduduk lansia, hal ini yang menjadikan lansia rentan akan kesehatannya dan juga kehidupan sosial maupun ekonomi yang jika dibandingkan dengan penduduk dengan umur yang lebih muda harus mendapatkan perhatian dan juga perlindungan lebih. Kondisi kebugaran pada lansia dapat dijadikan sebagai indikator untuk menentukan tingkat kesehatan. Dengan mengkonsumsi buah dan sayur dengan kandungan nutrisi yang sesuai dipercaya dapat mempertahankan atau meningkatkan kebugaran tubuh, seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan yang lebih baik.

Penelitian yang peneliti lakukan merupakan studi literatur yang mencari database dari berbagai referensi, seperti jurnal penelitian, review jurnal, annual report, dan data data yang berkaitan dengan pengaruh sayur dan buah terhadap kebugaran pada lansia. Pencarian literature dilakukan dengan menggunakan mesin pencari google di internet dengan kata kunci: lansia, sehat, buah dan sayur. Database yang diambil dari artikel yang dipublikasikan pada Susenas 2019, dan Depkes RI. Penelitian ini merupakan studi literatur yang mencari database dari berbagai referensi, seperti jurnal penelitian, review jurnal, buku dan data-data yang berkaitan dengan judul penelitian.

I.2 Rumusan Masalah

Atas landasan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian studi literature ini yaitu apakah ada pengaruh buah dan sayur terhadap kebugaran pada lansia.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian studi literature ini adalah mengetahui hubungan

antara buah dan sayur terhadap kebugaran pada lansia.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kandungan buah dan sayur yang berpengaruh terhadap kebugaran pada lansia.
- b. Memahami mekanisme kerja buah dan sayur dalam mempertahankan kebugaran pada lansia.
- c. Mengetahui kadar nutrisi dalam buah dan sayur yang dapat mempengaruhi kebugaran pada lansia.

I.4 Manfaat penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Masyarakat

- a. Memberikan informasi tentang ada atau tidaknya pengaruh mengonsumsi sayur dan buah terhadap kebugaran pada lansia.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kebijakan, perbaikan program, pemecahan masalah program yang sedang berjalan dan masa mendatang.

I.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

- a. Menambah pengetahuan peneliti mengenai pengaruh mengonsumsi buah dan sayur terhadap kebugaran pada lansia, sekaligus menjadi referensi untuk penelitian yang lebih lanjut.

I.4.3 Manfaat Bagi Institusi

- a. Mendorong gagasan penelitian berikutnya tentang pengaruh buah dan sayur pada variabel lainnya
- b. Menjadi bahan terhadap pengembangan dan penyempurnaan ilmu pengetahuan yang telah ada.
- c. Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.