BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Pengertian

Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pada Bab I Pasal 1 ayat (2), bahwa yang dimaksut lanjut usia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun.

Lanjut usia yaitu orang yang memasuki tahap akhir dalam hidupnya, mulai meninggalkan kehidupan masa muda yang penuh dengan manfaat dan penuh kesenangan. Hal ini pasti akan dialami oleh siapapun dalam perjalanan hidupnya dan tidak dapat dihindari (Paende, 2019).

2.1.2 Klasifikasi

a. Menurut WHO dalam (Purnamadyawati et al., 2020) batas umur lansia dibagi menjadi:
    1. Usia 45-59 tahun (*middle age*) disebut usia pertengahan
    2. Usia 60-74 tahun (*elderly*) disebut dengan lanjut usia
    3. Usia 75-90 tahun (*old*) disebut dengan lanjut usia tua
    4. Usia 90 tahun keatar (*very old*) disebut usia sangat tua
b. Menurut Depkes RI (2019) klasifikasi lansia terdiri dari:
    1. Pra lansia yaitu seorang yang berusia antara 45-59 tahun
    2. Lansia, yaitu seorang yang berusia 60 tahun atau lebih
    3. Lansia risiko tinggi, yaitu seorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan

4. Lansia potensial, ialah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa
5. Lansia tidak potensial, yaitu lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung ada bantuan orang lain

2.1.3 Penyakit yang Sering Terjadi pada Lansia

Beberapa penyakit yang sering terjadi pada lansia antara lain:

1. Penyakit Fisik
   a. Hipertensi

      Faktor risiko penyebab terjadinya hipertensi ada 2, yaitu:

      1) Faktor risiko yang tidak dapat diubah atau dikontrol, yaitu umur, jenis kelamin, riwayat penyakit keluarga, dan genetik.
      2) Faktor risiko yang dapat diubah, yaitu kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, dan pola konsumsi garam yang berlebih. Penyebab hipertensi diantaranya adalah makan makanan asin, dan kafein (Purwono et al., 2020).

   b. Diabetes Melitus

      Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2015 dalam (Yusnanda et al., 2019) , 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia adalah gaya hidup kurang sehat. Penderita *Diabetes Melitus* sangat diwajibkan menerapkan gaya hidup sehat. Lebih dari dua juta kematian setiap tahunnya disebabkan karena kurang melakukan aktivitas fisik atau kurang bergerak, hal ini karena kalori yang masuk tidak sebanding dengan kalori yang keluar, sehingga semakin lama

kalori akan menumpuk dalam tubuh dan akan menjadi beban bagi tubuh.

c. Hiperurisemia (asam urat)

Penyakit asam urat adalah suatu jenis radang sendi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kondisi ini bisa terjadi pada sendi manapun, seperti jari kaki, pergelangan kaki, lutut, dan kebanyakan terjadi pada jempol kaki. Pada kondisi normal, asam urat larut dalam darah dan akan dikeluarkan oleh urine. Akan tetapi pada kondisi tertentu, tubuh akan menghasilkan asam urat yang berlebih sehingga tubuh akan mengalami gangguan dalam membuang kelebihan asam urat (Yully, 2022).

d. Hiperkolesterolemia

Kolesterol merupakan lemak yang berguna bagi tubuh. Tetapi jika kadar kolesterol di dalam tubuh terlalu tinggi, kolesterol akan menumpuk di pembuluh darah dan mengganggu aliran darah. Kadar kolesterol yang tinggi tidak menimbulkan gejala. Oleh sebab itu, banyak orang yang tidak sadar memiliki kadar kolesterol yang tinggi, dan pada akhirnya muncul komlikasi serius seerti penyakit jantung atau stroke. Dengan demikian, penting untuk rutin melakukan tes darah agar mengetahui kadar kolesterol dalam tubuh (Yully, 2022).

2. Masalah Psikologis

a. Kesepian

Menurut Silva, 2014 dalam (Satria & Wibowo, 2022), banyak lansia yang menyangkal terkait dengan proses penuaan dan

perubahan yang terjadi pada dirinya, terutama status sosial, hubungan interaksi sosial, kehilangan orang yang dicintai, dan pengalaman hidup yang kurang menyenangkan dapat memicu timbulnya ksepian pada lansia.

b. Depresi

Menurut Mahsun, 2014 dalam (Herawati & Deharnita, 2019), depresi lebih dari sekedar rasa sedih atau merasakan hari yang buruk. Depresi bisa menimpa siapa saja, jika tidak segera ditangani depresi dapat mengarah ke upaya bunuh diri. Orang yang mengalami depresi memunculkan gejala seperti merasa tidak berguna, suasana hati yang amat tertekan, tidak dapat berpikir jernih dan selalu berfikir kearah kematian atau bunuh diri.

2.2 Konsep Gaya Hidup Sehat

2.2.1 Pengertian

Gaya hidup sehat adalah pilihan yang tepat untuk diterapkan dalam kehidulan sehari-hari. Hidup dengan mengatur pola makan, pikiran, kebiasaan, dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti segala sesuatu yang dilakukan akan memberikan hasil yang baik. Hidup sehat adalah hidup dengan fisik, psikologi,finansial dan lingkungan yang sehat (Hartono, 2017).

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup Sehat

Beberapa faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat lansia antara lain yaitu:

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup lansia. Hal ini dikarenakan lansia laki-laki memiliki tingkat aktivitas yang lebih tinggi. Lansia laki-laki cenderung memberikan perhatian lebih pada gaya hidupnya karena pengaruh lingkungan sosial dan budaya (Syarif, 2022).

b. Usia

Semakin orang mengalami peningkatan usia, maka lansia akan mengalami penurunan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan karena adanya penurunan kekuatan otot untuk melakukan aktivitas. Aktivitas fisik merupakan salah satu indikator gaya hidup sehat (Ruhama, 2021).

c. Agama

Menurut Potter & Perry 2009 dalam (Syarif, 2022), mengatakan bahwa agama dapat mempengaruhi perspektif seseorang terhadap pemberian pelayanan kesehatan dan respon penyakit. Seseorang yang taat beragama cenderung memperhatikan gaya hidupnya dibandingkan yang kurang taat beragama.

d. Pendidikan

Menurut (Syarif, 2022) semakin tinggi tingkat pendidikan lansia mempengaruhi gaya hidup sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Lansia yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah cenderung

kurang sadar untuk menerapkan gaya hidup sehat, sehingga meningkatkan resiko terjadinya masalah kesehatan

e. Status Tempat Tinggal

Lansia yang tinggal bersama dengan keluarga memiliki gaya hidup yang sehat dibandingkan dengan lansia yang tidak tinggal bersama dengan keluarga. Hal ini dikarenakan adanya keluarga yang memberikan dukungan kkepada lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat (Syarif, 2022).

f. Riwayat Penyakit Lansia

Penyakit kronis yang dialami lansia mempengaruhi gaya hidup yang diterapkan. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan status nutrisi dan aktivitas fisik antara lansia yang memiliki riwayat penyakit kronis dan lansia yang tidak memiliki riwayat penyakit kronis (Syarif, 2022).

2.2.3 Gaya Hidup Sehat

Kesehatan lansia merupakan modal penting bagi kehidupan lansia, karena hanya dengan memiliki tubuh yang sehat, seseorang bisa produktif dalam melakukan aktivitas serta terhindar dari berbagai penyakit. Memelihara kondisi agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit merupakan hal penting untuk diterapkan oleh setiap lansia. Beberapa upaya yang bisa diterapkan oleh lansia sebagai suatu langkah atau perilaku pencegahan dari penyakit menurut Direktorat promosi kesehatan kemkes RI biasa dikenal sebagai perilaku CERDIK (https://promkes.kemkes.go.id/perilaku-cerdik).

1. Cek Kesehatan

Upaya pencegahan penyakit degeneratif yang rentan dialami oleh lansia dapat dilakukan dengan tindakan deteksi dini. Deteksi dini dapat

dilakukan dengan mengecek status gizi, tekanan darah, biokimia darah (gluksa darah, kolesterol, dan asam urat) secara rutin. Hasil pada deteksi dini dapat digunakan sebagai dasar pencegahan atau pengendalian masalah kesehatan lansia sehingga dapat hidup secara berkualitas (Loniza & Safitri, 2021).

2. Pencegahan Paparan Rokok

Menurut (Amalia & Wulandari, 2020), bahaya pada asap rokok tidak hanya dirasakan oleh perokok aktif saja tetapi hal ini juga berbahaya bagi perokok pasif. Perokok pasif adalah orang kedua yang menghirup asap rokok yang diterima oleh orang yang tidak merokok yang terdiri dari hembusan asap rokok dari perokok aktif. Sehingga seseorang yang terpapar asap akan berdampak buruk terhadap kesehatanya. Maka dari itu, kebiasaan buruk merokok harus dihindari untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan bagi diri sendiri dan orang lain.

3. Pola aktivitas fisik

Menurut WHO, aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang membutuhkan energi. Semakin bertambahnya usia organ tubuh akan mengalam penurunan fungsi, sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari harus memperhatikan beberapa hal, diantaranya adalah jenis aktivitas yang dilakukan, intensitas kegiatan, dan harus disesuaikan dengan keadaan dan kemampuan fisik yang ada. Salah satu jenis aktivitas yang harus disesuaikan dengan keadaan fisik adalah olahraga. Jenis olahraga yang cocok dilakukan lansia adalah olahraga kesehatan (Seni Oktriani & Anang Setiawan, 2018).

4. Diet sehat

   Menurut Adriani dan Wirjatmadi, 2012 dalam (Seni Oktriani & Anang Setiawan, 2018), lansia dalam menjalankan fungsi fisiologis pada tubuhnya membutuhkan energi. Semakin bertambahnya usia maka lansia akan mengalami penurunan aktivitas fisik, sehingga lansia mebutuhkan asupan gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang lengkap.

5. Pola istirahat

   Semakin bertambahnya usia manusia semakin berkurang kebutuhan waktu tidur. Orang dewasa usia 18-40 tahun membutuhkan waktu tidur 7-8 jam per hari. Kebutuhan tidur lansia usia 40-60 tahun cukup 7 jam per hari, dan untuk lansia usia 60 tahun ke atas kebutuhan tidurnya cukup 6 jam per hari (Kemenkes, 2018)

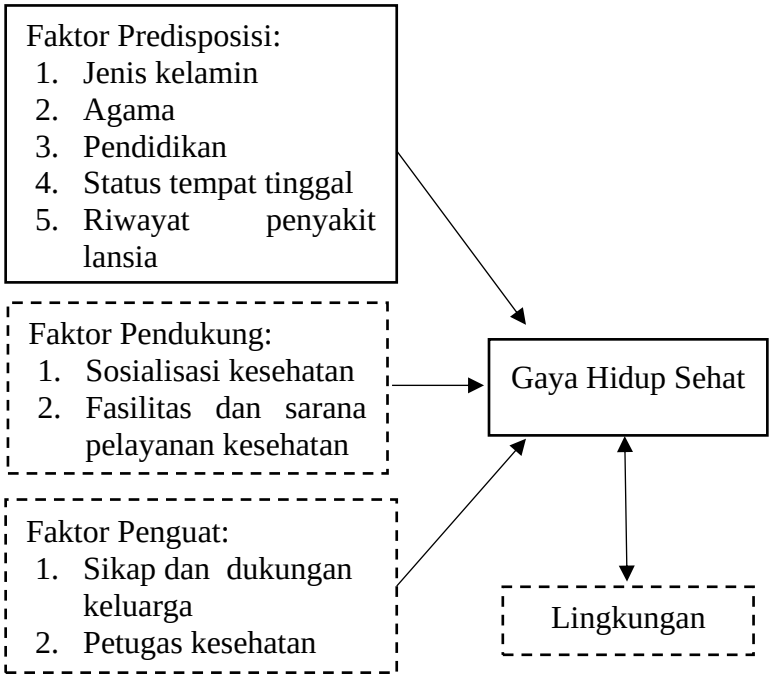
6. Pola pengelolaan stress

   Manajemen stres dapat dilakukan dengan berbagai macam teknik. Salah satunya dengan teknik penenangan pikiran. Tujuan dari teknik penenangan pikiran adalah untuk mengurangi kegiatan pikiran berupa proses berpikir dalam bentuk merencana, mengingan, berkhayal, menalar yang dilakukan dalam keadaan sadar. Jika berhasil melakukan teknik penenangan pikiran, maka rasa cemas dan khawatir akan berkurang sehingga pikiran menjadi tenang dan stres berkurang. Teknik penenang pikiran salah satunya adalah dengan melakukan meditasi, yoga atau beribadah (Hasanah, 2019).

7. Penerapan PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk penerapan perilaku hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar bersedia dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut penting untuk dilakukan agar masyarakat dapat mencegah atau mengantisipasi masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Contoh penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari adalah mandi minimal 2× sehari, mencuci rambut minimal 2× seminggu, membersihkan hidung dan telinga, menggosok gigi minimal 2× sehari, mencuci tangan menggunakan sabun, rajin memotong kuku, makan makanan bergizi seimbang, dan memperhatikan kebersihan pakaian yang digunakan (Indonesia, 2020).

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka konsep Penerapan gaya hidup sehat lansia penghuni panti di UPT PSTW Blitar di Tulungagung