BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi tua merupakan suatu fase kehidupan yang dialami oleh manusia. Semakin bertambahnya usia seseorang, tubuh akan mengalami kemunduran secara fisik maupun psikologis. Menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 definisi lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Akbar, 2019).

Pada tahun 2021, terdapat delapan provinsi yang telah memasuki struktur penduduk tua, yaitu persentase penduduk lanjut usia yang lebih besar dari sepuluh persen. Kedelapan provinsi tersebut adalah DI Yogyakarta (15,52 persen), Jawa Timur (14,53 persen), Jawa Tengah (14,17 persen), Sulawesi Utara (12,74 persen), Bali (12,71 persen), Sulawesi Selatan (11,24 persen), Lampung (10,22 persen), dan Jawa Barat (10,18 persen). Saat memasuki tahun 2021, proporsi lansia mencapai 10,82 persen atau sekitar 29,3 juta orang. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk menua, yang ditandai dengan proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas di Indonesia yang sudah melebihi 10 persen dari total penduduk (Niken, 2020).

Besarnya proporsi penduduk lansia di Indonesia, diperlukan peningkatan derajat kesehatan. Kesehatan pada kehidupan merupakan salah satu unsur yang dipandang penting dalam kesejahteraan umum. Menurut Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 menerangkan bahwa kesehatan adalah kondisi keadaan tidak sakit, baik secara psikis, kejiwaan, spiritual maupun sosial yang dapat memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan

bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar lansia tetap hidup mandiri, produktif, serta dapat mewujudkan masa tua yang sehat, bahagia, dan berdaya guna (Fridolin et al., 2021).

Merebaknya pandemi COVID-19 tahun lalu menjadi salah satu tantangan bagi lansia. Menurut WHO, lansia rentan terpapar COVID-19 bahkan kematian. Kerentanan lansia disebabkan oleh melemahnya fungsi imun dan adanya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi dan diabetes. Indonesia mengalami peningkatan kasus positif Covid 19. Menurut laporan dari Satuan Gugus Tugas Percepatan Penangangan Covid 19 dalam laman resminya pada tanggal 06 Januari 2021 sebanyak 180,646 kasus positif yang terkonfirmasi di seluruh wilayah Indonesia dimana 112,593 orang diantaranya dalam perawatan. Sementara itu jumlah kematian pasien Covid 19 tercatat sebanyak 23,296 orang dan jumlah pasien yang sembuh sebanyak 652,513 orang. Berdasarkan data tersebut ditemukan informasi yang sangat mengejutkan dimana presentasi tertinggi kasus postif covid 19 ini terdapat pada pasien dengan rentang umur antara 31-45 tahun, akan tetapi kasus kematian tertinggi terjadi pada pasien dengan umur >60 tahun. Data diatas menunjukan bahwa lansia yang menderita Covid 19 memiliki tingkat kematian yang tinggi dibandingkan dengan pasien yang usianya lebih muda (Rahman, 2021).

Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai penyakit, sehingga tubuh yang sehat sudah pasti menjadi dambaan semua orang di segala usia, terutama para lansia. Mengingat kondisi fisik lansia yang tidak sekuat saat masih muda, maka lansia perlu menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat

yang baik juga dapat membantu lansia mencegah berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, stroke, dan kanker.

Pentingnya kesadaran masyarakat khususnya lansia untuk menjaga pola hidup sehat melalui GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Pengertian dan penjelasan GERMAS merupakan gerakan yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat dan meninggalkan kebiasaan dan perilaku tidak sehat di masyarakat.

Selama pandemi semua orang diharuskan menerapkan protokol kesehatan, diantarannya rajin mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas. Cara menjaga pola hidup sehat bagi lansia yang dapat dilaksanakan antara lain aktif beraktivitas atau berolahraga, menjaga berat badan ideal, makan sehat, istirahat yang cukup, menjaga hubungan sosial yang baik, menjaga daya ingat yang kuat, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan menjalani hidup bahagia.

Pada kondisi new normal sampai saat ini berlangsung, masyarakat tetap menjalankan protokol kesehatan yang telah menjadi kebiasaan sebelumnya. Selain itu, perlu modifikasi hidup sehat dengan menerapkan pola pendekatan CERDIK. Lanjut usia yang sehat dapat melakukan pola hidup dengan pola pendekatan “CERDIK”, hal tersebut merupakan langkah preventif. Kata “CERDIK” dimunculkan oleh Kemenkes RI. Kegiatan yang disarankan dalam pola CERDIK adalah cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, serta kelola stress (M. Surip, Elly Prihasti W, 2020).

Sesuai uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik Pola Hidup Sehat Lansia dengan Pendekatan CERDIK menuju Pasca Pandemi Covid-19.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimanakah gambaran Pola Hidup Sehat Lansia dengan Pendekatan CERDIK menuju Pasca Pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Pola Hidup Sehat Lansia dengan Pendekatan CERDIK menuju Pasca Covid-19.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi peneliti

   Dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam penyusunan penelitian yang memusatkan perhatian pada pola hidup sehat masyarakat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi lansia

   Dapat digunakan sebagai bahan mawas diri lansia setelah menjawab berbagai macam pertanyaan dalam kuesioner.

b. Bagi Institusi kesehatan

Dapat digunakan sebagai bahan penyusunan program peningkatan dan pencegahan penyakit untuk lansia di Puskesmas.