

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut *World Health Organization* (WHO) lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Usia lanjut sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat di hindari. Usia lanjut adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. (Notoatmodjo, 2007)

Berdasarkan data dari WHO (2010) 524 juta orang berusia 65 tahun dalam populasi dunia. Populasi lansia di Indonesia meningkat 414 % dari tahun 1990 sampai dengan 2025. Fakta menunjukkan bahwa umur harapan hidup di Indonesia semakin tinggi (Usia Harapan Hidup Jateng 2015: 73,6 tahun). Untuk itu diperlukan upaya agar proses menjadi tua pada lansia tetap berjalan namun menjadi tua yang tetap sehat, berguna, produktif, dan tidak menjadi beban di masyarakat (Dinkes Jawa Tengah 2016). Sedangkan jumlah lansia di Kabupaten Banyumas pada tahun 2016 212,702 jiwa yang terdiri dari 103,357 jiwa lansia laki-laki dan 109,345 jiwa lansia perempuan (Dinkes Kabupaten Banyumas,2016). Namun seiring berjalanya waktu jumlah lansia di Kabupaten Banyumas pada tahun 2017 meningkat menjadi 234,264 jiwa yang terdiri 114,568 jiwa lansia laki-laki dan 119,696 jiwa lansia perempuan (Dinkes Kabupaten Banyumas, 2017). Populasi lansia pada tahun 2017

tingkat pertama berada di Puskemas Rawalo terdiri dari 26,493 jiwa, tingkat kedua berada di Puskemas Ajibarang I terdiri dari 13,764 jiwa dan tingkat ketiga berada di Puskesmas Sokaraja I terdiri dari 11,837 jiwa. Di data sebelumnya Puskemas I Sokaraja pada tahun 2016 berada di peringkat kedua yang jumlahnya sama dengan jumlah pada tahun 2017 (Dinkes Kabupaten Banyumas, 2017).

Waktu luang adalah waktu yang digunakan sebeb- bebasnya yang nantinya akan menimbulkan rasa senang dari kegiatan tersebut. Dari segi cara pengisian, waktu luang adalah waktu yang diisi dengan sesuai pilihanya sendiri. Dari sisi fungsi, waktu luang adalah waktu yang dimanfaatkan sebagai sarana mengembangkan potensi ,meningkatkan mutu pribadi , kegiatan terapeutik bagi yang mengalami gangguan emosi, meningkatkan kesegaran mental dan sosial serta selingan dan hiburan, serta sebagai rekreasi. Waktu luang adalah waktu yang sebeb- bebasnya dalam hal ini seseorang tidak terkait oleh siapapun, baik oleh pekerjaan maupun oleh tugas- tugas lain dan seseorang dapat melakukan aktivitas apa saja pada akhirnya bisa menimbulkan rasa senang serta mendapat kepuasan dari kesenangan tersebut. Seberapa efektifnya waktu yang dimiliki dipengaruhi oleh seberapa bagusnya penanaman program penggunaan waktu luang di dalam pikiran seseorang (Hartono,J 2010 : 42). Setiap lansia telah mengalami kemunduran berbagai aspek yang menyebabkan penurunan kemampuan dalam melakukan setiap aktivitas. Lansia cenderung mengalami perlambatan pendengaran, penglihatan, pergerakan dan respon yang lambat. Sangatlah penting bagi

lansia untuk mempertahankan aktivitas fisik tersebut salah satunya adalah penggunaan waktu luang.

Berdasarkan Studi Pendahuluan pada tanggal 10 Oktober 2018 di Puskesmas Sokaraja 1 terbagi 10 desa yaitu Karangraju, Karangnanas, Kalikidang, Wiradadi, Karangkedawung, Sokaraja Tengah, Sokaraja Kulon, Sokaraja Kidul, Sokaraja Wetan dan Pamijen. Menurut data di Puskesmas Sokaraja I jumlah pada bulan Juli 2018 kelompok yang diambil sampel Usia 60-69 tahun terdapat 3236 jiwa lansia yang terdiri dari 1540 jiwa lansia Laki-laki dan 1696 jiwa jiwa lansia Perempuan (Data Puskesmas Sokaraja I Kab. Banyumas, 2018).

Hasil dari wawancara kepada 10 responden 9 diantara mereka masih bisa beraktivitas fisik pada biasanya , 4 dari 10 responden hanya melakukan kegiatan memomong cucu, jalan santai, menonton tv dan memasak. 6 dari 10 mengatakan tidak menggunakan waktu luang mereka untuk aktivitas diluar rumah seperti kajian di masjid, kumpulan RT dan lebih memilih beraktivitas di rumah, serta tidak ada ajakan dari anggota keluarga yang lain untuk mengisi kesibukan waktu luang di luar rumah. Dengan menurunnya kemampuan aktivitas fisik lansia, hal itu mempengaruhi waktu luang lansia. Keterbatasan melakukan kegiatan rutin membuat lansia memiliki waktu luang yang banyak terbuang yang tidak digunakan dengan baik, lansia lebih memilih tidak beraktivitas, yang dapat dipengaruhi oleh dukungan keluarga dalam penggunaan waktu luang untuk itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana dukungan keluarga terhadap penggunaan waktu luang pada lansia

di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja I Kabupaten Banyumas. Dukungan keluarga merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan oleh keluarga dalam bentuk dukungan emosi, penilaian, informasi dan instrumental. Dukungan keluarga sangat penting dan diperlukan oleh lansia dalam mempertahankan aktivitas fisik dalam penggunaan waktu luang. Untuk itu peneliti ingin mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan pola penggunaan waktu luang pada lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana dukungan keluarga terhadap penggunaan waktu luang pada lansia di Puskesmas Sokaraja I Kabupaten Banyumas?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian penulis melakukan penelitian ini adalah:

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga terhadap penggunaan waktu luang pada lansia di puskesmas Sokaraja I Kabupaten Banyumas.

## 2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan penggunaan waktu luang di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja I Kabupaten Banyumas
- b) Untuk mengetahui dukungan keluarga yang diberikan kepada lansia terkait dengan penggunaan waktu luang di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja I Kabupaten Banyumas.
- c) Untuk mengetahui frekuensi penggunaan waktu luang pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja I Kabupaten Banyumas.
- d) Untuk mengetahui hubungan pola penggunaan waktu luang dengan dukungan keluarga pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja I Kabupaten Banyumas.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi responden

Menerapkan pola penggunaan waktu luang pada lansia agar hidup aktif, mencari kesibukan yang disenangi dan menjaga kebugaran tubuh dengan melakukan aktivitas yang positif.

### 2. Bagi ilmu keperawatan

Memberikan Ilmu tambahan bagi ilmu keperawatan dalam mengembangkan kurikulum keperawatan Komunitas khususnya pada lansia.

### 3. Bagi Puskesmas Sokaraja I

Sebagai masukan bagi para tenaga kesehatan Puskesmas Sokaraja I dalam upaya peningkatan dalam pola penggunaan waktu luang pada lansia.

## E. PenelitianTerkait

### 1. Shih-Fang Huang,Wen-Hui Tsai dan Hsueh-Wen Chow (2003)

Shih-Fang Huang, Wen-Hui Tsai dan Hsueh-Wen Chow, dengan judul “*Pattens of Leisure Activities among the Elderly in Taiwan*” menunjukkan bahwa menguji pola kegiatan rekreasi di kalangan orang tua di Taiwan, mengambil survei nasional skala besar pada kesehatan dan hidup status lansia di Taiwan yang dikumpulkan pada tahun 2003, analisis akan mengidentifkasi berbagai faktor *sosio-demograsfis* yang mempengaruhi partisipasi orang tua dalam kegiatan rekreasi dan juga menganalisa korelasi antara sosial mendukung orang tua menyediakan dan menerima dan jenis frekuensi kegiatan rekreasi.

Tujuan penelitian adalah untuk memastikan bahwa orang tua tidak hanya memperpanjang harapan hidup mereka, tetapi juga mempertahankan gaya hidup sehat mereka. Metode penelitian ini menggunakan regresi logistik dan analisis regresi linier berganda untuk mengidentifikasi berbagai faktor *sosio-demografi* dan dukungan sosial yang mempengaruhi orang tua dalam kegiatan rekreasi. Para responden diambil dari acak 4049 berusia 60 dan di atas warga Taiwan .Survei ini

melibatkan wawancara pribadi yang dilakukan di rumah responden. Tingkat pengembalian untuk survey ini adalah 92%. Dengan kematian beberapa orang tua karena usia tua di kohort asli, Survei berikutnya dilengkapi dengan sub-sampel baru yang diambil dari populasi secara acak dari 50-66 tahun 1996, dan sub-sampel baru lainnya diambil dari populasi secara acak usia 50-56 tahun pada tahun 2003. Studi ini berkonsentrasi peserta yang lebih tua dari usia 65 pada tahun 2003 survei (n=2751). Dengan hasil usia rata-rata dari sampel 75,5 tahun yaitu 52,0% laki-laki dan 48,0% perempuan, sebagian sampel buta huruf dan tidak sekolah atau sekolah dasar formal, hidup dengan orang lain 88,8%, hanya 11,2% dari status kesehatan yang dirasakan adalah rata-rata, status ekonomi yang dirasakan puas lebih tinggi 42,2%.

## 2. I.K.Crombie et al (2004)

I.K.Crombie et al dengan judul “*Why older do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents*” menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur telah terbukti memiliki banyak manfaat kesehatan, Namun banyak orang tua yang tidak aktif secara fisik. Tujuan penelitian adalah untuk menyelidiki mengapa orang tua enggan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik waktu luang dan untuk mengidentifikasi strategi untuk mendorong peningkatan aktivitas. Metode Penelitian ini menggunakan survey *cross-sectional* untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang manfaat kesehatan tertentu aktivitas fisik yang tinggi.

Para responden diambil acak 409 berusia (65-84) tahun di Skotlandia. Survei ini hampir semua peserta(95%) percaya bahwa aktivitas fisik bermanfaat dan (79%) percaya bahwa mereka tidak cukup untuk tetap sehat. Namun 36% tidak melakukan aktivitas fisik waktu luang dan selanjutnya 17% melakukan kurang dari 2 jam per minggu. Pemodelan regresi mengidentifikasi 11 faktor yang diberikan efek independen yang signifikan pada tingkat aktivitas fisik waktu luang. Pencegahan paling kuat adalah kurangnya (QR=7,8). Faktor-faktor lain termasuk kurangnya akses setiap hari untuk mobil, sesak napas, nyeri sendi, tidak suka pergi sendirian atau di malam hari, dirasakan kurang kebugaran, kekurangan energi, meragukan bahwa olahraga dapat memperpanjang hidup, bukan milik kelompok dan meragukan bertemu orang-orang baru yang bermanfaat.

### 3. L.A. Strain et al,(2002)

L.A. Strain et al, dengan judul “*Continuing and Ceasing Leisure Activities in Later Life : A Longitudinal Study*” menunjukkan bahwa penelitian ini menguji perubahan kegiatan rekreasi orang dewasa yang lebih tua selama 8 tahun, dan terkait karakteristik sosiodemografi dan kesehatan. Desain dan metode: Data berasal dari sebuah *longitudinal* yang dilakukan Winnipeg, Manitoba, Kanada 380 responden di wawancarai secara dua tahap 1985 dan 1993. Perubahan dalam sepuluh kegiatan tertentu dan jumlah keseluruhan dari kegiatan *continued* diperiksa.

Hasil dari penelitian ini yaitu Teater/Film/Menonton olahraga dan perjalanan adalah kegiatan paling mungkin *continued* selama 8 tahun, menonton televisi dan membaca yang paling mungkin untuk dilanjutkan. Karakteristik *significantly* terkait dengan perubahan dalam kegiatan adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, dan self, dinilai kesehatan pada tahun 1985 serta perubahan status perkawinan, kesehatan diri dinilai, dan kemampuan fungsional antara 1985 dan 1993, meskipun tidak ada pola yang konsisten muncul.

