

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menjadi tua dan lemah adalah siklus hidup yang akan dilalui oleh semua manusia, usia siklus hidup itu dimulai dari 60 tahunan sampai akhir kehidupan. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua, pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi (Hurlock, 1996 : 439).

Pada masa lansia terlihat perubahan-perubahan fisiologis yang bisa dikatakan mengalami kemunduran, perubahan-perubahan biologis yang dialami sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan terhadap kondisi psikologis (Hurlock,1996). Penurunan kondisi fisik yang dialami lansia akan memberikan perubahan yang besar dalam kehidupan mereka, terkait dengan aktivitas, kesehatan, harapan hidup, kemandirian, dan tingkat produktivitas mereka.

Salah satu upaya lansia dalam mengatasi kemunduran fisiknya itu adalah dengan berperilaku sehat, mulai dari pola makan yang sehat, rajin mengecek kondisi tubuh, patuh akan perintah dokter hingga berolahraga secara rutin. Olahraga bagi lansia bila dilakukan dengan terprogram akan mempunyai beberapa manfaat, diantaranya adalah untuk mempertahankan kesehatan, meningkatkan kekuatan otot jantung, meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menurunkan kadar lemak,

menguatkan otot-otot tubuh, mengurangi *stress* dan ketegangan batin, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Di Indonesia saat ini ada sekitar 10 juta orang (4,6 % dari jumlah penduduk) yang berusia di atas 65 tahun. Pada tahun 2020, diprediksi Indonesia akan mempunyai penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 18 juta jiwa orang (Wibowo dalam Harsuki, 2003: 244). Melihat jumlah tersebut jelas bahwa penuaan pada lansia merupakan permasalahan yang cukup besar yang dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Meskipun begitu, kenyataannya banyak lansia dapat menikmati kehidupan. Kita sering melihat orang-orang tua yang sudah berambut putih masih menyetir mobil sendiri, dengan kursi roda atau berjalan dengan bantuan tongkat. Mereka pergi ke kafe, ke pasar, ke perpustakaan dan ke konser musik klasik. Begitu juga dengan kegiatan olahraga, mereka juga masih bisa ikut klub dansa, klub berenang, klub taichi dan lain-lain. Salah satu kegiatan olahraga yang rutin dilakukan lansia juga terlihat di Lapangan Tegalega.

Lapangan Tegalega merupakan suatu ruang publik yang dimanfaatkan oleh warga sekitar untuk tempat berolahraga. Sebagian besar warga yang datang secara konsisten setiap harinya adalah warga yang sudah lansia. Lansia-lansia ini berolahraga rutin setiap hari dengan kelompok olahraganya masing-masing, ada yang lari, senam aerobik hingga taichi. Kebanyakan dari anggota kelompok tersebut beretnis Tionghoa. Secara demografis, lokasi lapangan Tegalega berdekatan dengan daerah pecinaan seperti jalan Otista, Cibadak, Pasar Baru dan sekitarnya. Etnis Tionghoa sering terlihat diberbagai tempat olahraga, mereka juga terlihat sebagai suatu etnis yang sangat menjaga kesehatan. Sebuah studi menyimpulkan bahwa

rahasia sehat etnis cina adalah makan-makanan yang sehat, berolahraga, tidur lebih awal dan bangun lebih pagi dari yang lain. Selain itu para peneliti menyebutkan bahwa keluarga, gaya hidup yang menekankan aktivitas fisik dan pola makan nabati adalah karakteristik umum yang mendukung kesehatan lansia etnis tionghoa.

Bangsa Tionghoa adalah bangsa yang memiliki tradisi yang sangat kuat. Salah satu tradisi bangsa ini yang patut diteladani adalah tradisi kesehatan. Orang Tionghoa memiliki pepatah yang mengatakan bahwa "makanan dan obat datang dari sumber yang sama". Mereka memiliki perhatian yang besar terhadap makanan, anak-anak diajarkan apa makanan yang bisa memberikan umur panjang, apa makanan yang bisa mendinginkan atau memanaskan badan, apa makanan yang bisa menyeimbangkan Yin dan Yang. Perhatian terhadap makanan bersifat holistik, bagaimana proporsi keseimbangan makanan, rasa makanan, suhu, semuanya dianggap mempengaruhi kesehatan. Penjelasan tersebut juga terlihat pada kelompok etnis tionghoa yang rajin berolahraga dan menjaga kesehatannya. Berbeda dengan mayoritas masyarakat di daerah tersebut yang berbudaya sunda, menurut orang sunda , orang sehat adalah mereka yang makan terasa enak walaupun dengan lauk seadanya, dapat tidur nyenyak dan tidak ada yang dikeluhkan , sedangkan sakit adalah apabila badan terasa sakit. Pandangan terhadap sehat terkesan lebih sederhana dibandingkan dengan etnis tionghoa.

Di lapangan tersebut terdapat sebuah kelompok senam aerobik yang sebagian besar anggotanya adalah dewasa akhir dan lansia. Kelompok tersebut beranggotakan kurang lebih 40 orang dan 23 orang diantaranya berusia diatas 60 tahun serta beretnis

Tionghoa. Mereka yang mengikuti senam aerobik itu melakukannya atas dasar alasan kesehatan. Selain olahraga baik untuk kesehatan, menurut mereka olahraga lebih murah biayanya bila dibandingkan dengan biaya pengobatan. Mereka menambahkan bahwa selain karena faktor kesehatan, mereka berolahraga di umur yang lanjut karena faktor relasi sosial. Lansia tersebut pada dasarnya menginginkan dirinya sehat, baik itu secara fisik maupun psikis. Karena dengan kondisi yang sehat, manusia dapat berfungsi secara optimal. Namun, terdapat banyak hal yang pada akhirnya mengakibatkan manusia terkena suatu penyakit, baik itu disadari atau tidak disadari penyebabnya.

Upaya lansia dalam berolahraga merupakan usaha mereka untuk mengurangi resiko penurunan fisik dan terkena penyakit. Mereka mengetahui tentang hal-hal yang beresiko untuk kesehatan mereka seperti mengkonsumsi makanan yang dilarang atau tidak berolahraga, tapi terkadang mereka tidak bisa mengendalikan perilakunya bahkan cenderung mengabaikannya karena satu dan lain hal sehingga tetap melakukan hal-hal beresiko itu. Dalam konsep psikologi kesehatan, ada 2 tingkah laku kesehatan. Pertama, kebiasaan yang merugikan kesehatan seperti merokok, memakan makanan berlemak, dan kedua, tingkah laku yang menunjang kesehatan seperti mengikuti pemeriksaan kesehatan dan mengikuti kegiatan olah raga secara aktif. Pada lansia tersebut, kebiasaan merugikan kesehatan dan tingkah laku yang menunjang kesehatan justru dilakukan pada waktu yang bersamaan. Setelah para lansia ini berolahraga, mereka berkumpul dan mengobrol sambil menghisap rokok serta meminum kopi. Mereka mengakui sudah melakukan kebiasaan tersebut

sejak masih usia 30-an. Minum kopi dan menghisap rokok diketahui adalah kebiasaan yang bisa berdampak buruk pada kesehatan. Satu cangkir kopi mengandung 75 – 200 mg kafein, di mana dalam satu cangkir tersebut berpotensi meningkatkan tekanan darah 5 -10 mmHg dan pada kebiasaan merokok terdapat zat kimia dalam tembakau yang dapat merusak dinding arteri sehingga lebih rentan terhadap penumpukan plak. Zat nikotin dalam tembakau dapat membuat kerja jantung lebih keras karena terjadi penyempitan pembuluh darah sementara yang dapat meningkatkan tekanan darah (Yulianti, 2006).

Kopi dan rokok bisa semakin memperparah kondisi tubuh dengan penyakit tertentu, dari 23 lansia tionghoa yang melakukan tingkah laku tidak sehat itu, terdapat 16 lansia yang ternyata memiliki penyakit hipertensi. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Pada populasi lanjut usia, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg (Sheps,2005). Tekanan darah tinggi meningkatkan resiko terkena penyakit jantung dan *stroke*. Olahraga teratur, mengontrol berat badan dan diet adalah cara yang baik untuk mencegah darah tinggi tersebut. Tingkah laku berolahraga para lansia itu akan membantu penyakit hipertensinya membaik. Namun disisi lain, mengkonsumsi kopi dan rokok justru akan membuat tekanan darah tinggi akan semakin memburuk.

Lansia yang memiliki hipertensi ini mengkonsumsi rokok dan kopi setiap hari, mereka dapat mengkonsumsi minimal 1 bungkus rokok dan 2 gelas kopi setiap harinya, bahkan di hari-hari tertentu bisa lebih banyak. Mereka akan mengurangi

rokok dan kopi jika mulai merasa hipertensinya kambuh. Lansia tersebut menyadari bahwa berolahraga baik bagi kesehatan serta mengkonsumsi kopi dan rokok bisa membuat kondisi penyakitnya memburuk, namun pemahaman tersebut tidak sepenuhnya dapat merubah tingkah laku sehat mereka. Dalam psikologi kesehatan terdapat yang disebut sebagai Model kepercayaan kesehatan atau biasa dikenal dengan istilah *Health Belief Model* (HBM). Menurut HBM, kemungkinan individu akan melakukan tingkah laku sehat tergantung secara langsung pada hasil dari dua keyakinan atau penilaian kesehatan (*health belief*) yaitu ancaman yang dirasakan dari sakit atau luka (*perceived threat of injury or illness*) dan pertimbangan tentang keuntungan dan kerugian (*benefits and costs*). Hipertensi dianggap oleh lansia merupakan penyakit yang sangat berbahaya dan merupakan ancaman yang mengganggu. Ketakutan terbesar mereka adalah jika hipertensi itu sampai menimbulkan stroke. Mereka mengatakan jika melihat pengalaman teman-temannya yang sudah terkena stroke itu sangat menyeramkan, tidak bisa bergerak bebas.

Dari hasil wawancara, para lansia menganggap kalau penyakit itu akan kambuh jika mereka stres, jika mereka mulai merasa pusing itu biasanya berhubungan dengan dagang mereka. Hipertensi kambuh karena tidak banyak pembeli yang beli ke tokonya. Terkadang penyakit hipertensi itu bisa mengganggu kegiatan berdagang jika sedang kambuh. Masalah *stress* mereka anggap sebagai penyebab utama penyakit mereka kambuh. Mereka mengatakan jika makan duren, makan kambing dan makanan yang pedas dapat menyebabkan penyakit mereka kambuh. Pola makan mereka cenderung tidak teratur dan terjaga, makanan yang

dikonsumsi tidak pernah diperhitungkan manfaatnya, yang terpenting bisa membuat kenyang dan harganya murah. Sekali-kali mereka juga sering melanggar pantangan makannya, seperti makanan pedas serta daging kambing.

Lansia-lansia tersebut memiliki cukup informasi tentang kondisi fisiknya dan faktor-faktor penyebab penyakitnya kambuh. Namun, perilaku sehat bukan hanya dilihat dari informasi yang didapat saat memiliki penyakit saja tetapi juga merupakan hasil dari kebiasaan. Perihal kesehatan juga ditekankan terutama pada tanggung jawab masing-masing individu untuk kesehatan dirinya sendiri. Setiap individu memiliki kekuatan untuk mengontrol perilaku sehatnya masing-masing. Fakta penting tentang kontrol ialah bahwa bukan kontrol itu sendiri yang penting tetapi kontrol yang dirasakan. Ini berarti bahkan seandainya orang tidak dapat mengendalikan situasi, kenyataan bahwa mereka mampu merupakan hal yang penting. Konsep mengenai kontrol tersebut juga dibahas dalam psikologi kesehatan. Rotter (1966) menyatakan bahwa *locus of control* merupakan keyakinan seseorang mengenai sumber penentu perilakunya. Menurut Sarason (1985) *locus of control* adalah suatu konsep tentang bagaimana individu memandang dirinya dalam mengontrol kehidupannya. Robbins (1991) menyatakan bahwa *locus of control* adalah tempat kedudukan kendali, yaitu sejauh mana individu meyakini bahwa mereka menguasai nasib mereka sendiri. Jadi dapat dikatakan *locus of control* merupakan pandangan individu mengenai kendali terhadap kehidupan mereka.

Locus of Control perlu dilihat juga dari tahap-tahap kehidupan sebelumnya seperti ketika masih muda. Lansia Tionghoa yang menjadi subjek tersebut mengakui

bahwa tingkah laku sehat tidak terlalu menjadi fokus mereka ketika muda, dalam memilih makanan yang mereka konsumsi lebih dikarenakan faktor rasa dan faktor harga, olahraga pun jarang sekali dilakukan. Jika mereka sakit ketika muda, mereka beranggapan itu karena mereka terlalu lelah saja, lelah gara-gara kerja. Mereka beranggapan jika mereka sakit, mereka hanya akan mendapatkan kerugian.

*Locus of Control* juga dapat dilihat dari konteks lain seperti pekerjaan. Pekerjaan lansia-lansia tersebut dari dulu sampai sekarang adalah berdagang, mereka memegang prinsip kalau keuntungan yang mereka dapat merupakan hasil dari jerih payah mereka sendiri. Mereka beranggapan kalau apa yang mereka dapatkan adalah hasil dari apa yang mereka kerjakan, seperti halnya berdagang. Modal yang dipakai untuk berdagang berawal dari uang pinjaman ke kerabat dekat, bagi mereka jika mereka tidak bisa berdagang itu gara-gara mereka tidak bisa memanfaatkan modal dari pinjaman tersebut. Mereka sering menyuruh orang dalam pekerjaannya, tapi hasil kerjanya itu selalu diperiksa kembali. Mereka terkadang tidak percaya dengan pegawainya. Lansia-lansia tersebut masih berjualan dan menjaga toko setiap harinya, sehingga mereka merasa ketika sakit hanya akan membuat keuntungan berjualannya berkurang ditambah lagi dengan biaya berobat yang bisa sangat mahal.

Selain kebiasaan merokok, minum kopi dan makanan yang tidak sehat, para lansia tersebut juga mengaku bahwa agak kesulitan untuk mematuhi perintah dokter. Hal tersebut dikarenakan harus mengkonsumsi obat secara rutin, selain jadwal minum obat yang padat, mereka juga keberatan dengan harga obat yang mahal. Padahal, untuk orang yang memiliki penyakit hipertensi perlu mengkonsumsi obat secara teratur untuk menjaga tekanan darahnya. Patuh terhadap dokter juga

sebenarnya merupakan usaha menjaga kesehatan, menurut Sarafino (1990) di kutip oleh Smet B. (1994) mendefinisikan kepatuhan (ketaatan) sebagai tingkat penderita melaksanakan cara pengobatan dan perilaku yang disarankan. Dalam hal ini, para lansia tersebut termasuk tidak patuh. Berobat ke dokter juga kadang mereka anggap tidak berpengaruh, hanya mahal saja, bahkan kadang-kadang jika ke dokter dan harus membayar obat yang mahal, mereka bisa jadi stress dan semakin mudah kambuh hipertensinya. Oleh karena itu mereka sekarang sudah jarang ke dokter. Lansia tersebut baru akan ke dokter ketika sakitnya sudah sangat parah. Selain olahraga mereka juga sering minum ramuan-ramuan cina, katanya itu bisa membuat sehat. Ada beberapa dari mereka mengatakan jika mereka juga pernah melakukan pengobatan alternatif seperti tusuk jarum.

Lansia tersebut lebih percaya bahwa penyakitnya itu lebih cepat kambuh jika sedang memiliki banyak pikiran. Jika mereka sedang mendapatkan masalah atau sedang stress, mereka akan marah-marah. Tapi kalau sudah mulai terasa sangat pusing, mereka lebih memilih untuk diam saja. Mereka juga mengatakan bahwa sakit mereka itu disebabkan oleh anak-anaknya yang tidak mendukung mereka. Sering terjadi pertengkaran. Konflik dengan anak itu juga dinilai oleh mereka sebagai penyebab mereka hipertensi. Anak-anaknya jarang mengingatkan tentang kesehatan, malahan teman-teman di tempat olah raga lebih sering mengingatkan

Dari pembahasan diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara keyakinan akan kesehatan (*Health Belief*) dengan kontrol perilaku kesehatan (*Health Locus of Control*). Lansia dalam kelompok aerobik memiliki sebuah nilai mengenai

untung rugi menjaga kesehatan, mereka beranggapan jika mereka sakit akan mengganggu kegiatan berdagang dan jika harus berobat ke dokter itu hanya akan membuang-buang uang saja. Hal tersebut yang menjadi alasan kuat mereka mau untuk bertingkah laku sehat yang salah satunya adalah dengan melakukan kegiatan olahraga. Tapi yang menjadi menarik adalah mereka juga masih melakukan kebiasaan merokok, minum kopi dan tidak patuh akan perintah dokter tentang minum obat yang berkenaan dengan penyembuhan penyakitnya disamping olahraga itu sendiri. Kepercayaan mengenai kesehatan merupakan hasil dari proses kognitif yang didapatkan dari berbagai informasi. Kendali terhadap diri yang mereka miliki saat ini juga merupakan hasil dari belajar sepanjang rentang hidup. Kepercayaan dan kendali mereka mengenai kesehatan harus dapat dipahami sehingga tingkah laku sehat atau tidak mereka pun dapat diketahui. Oleh sebab itu, dengan uraian fenomena serta permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “*Hubungan Health Belief Dengan Health Locus Of Control Pada Lansia etnis Tionghoa Di Kelompok Senam Aerobik*”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari fenomena yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti akan memberikan fokus utama terhadap keterhubungan antara *Health belief* dengan *Health Locus of Control* sehingga dapat menjelaskan tingkah laku sehat yang tampak pada lansia. *Health Belief* sendiri sebenarnya merupakan model kognitif, yang berarti bahwa khususnya proses kognitif dipengaruhi oleh informasi dari lingkungan.

Menurut HBM, kemungkinan individu akan melakukan tindakan pencegahan tergantung secara langsung pada hasil dari dua keyakinan atau penilaian kesehatan (*health belief*) yaitu ancaman yang dirasakan dari sakit atau luka (*perceived threat of injury or illness*) dan pertimbangan tentang keuntungan dan kerugian (*benefits and costs*). Penilaian pertama adalah ancaman yang dirasakan terhadap resiko yang akan muncul. Hal ini mengacu pada sejauh mana seorang berfikir penyakit betul-betul merupakan ancaman bagi dirinya. Asumsinya adalah bahwa bila ancaman yang dirasakan tersebut meningkat maka perilaku pencegahan juga akan meningkat. Penilaian yang kedua adalah perbandingan antara keuntungan dengan kerugian dari perilaku dalam usaha untuk memutuskan melakukan tindakan pencegahan atau tidak. Pada kelompok lansia ini ternyata yang terjadi tidak sepenuhnya sesuai dengan konsep yang ada. Mereka memiliki suatu nilai mengenai untung rugi yang kuat, ketika mereka sakit maka mereka beranggapan itu akan menghasilkan kerugian bagi mereka. Lansia tersebut mengaku berolahraga untuk menjaga kesehatan namun disisi lain melakukan tingkah laku tidak sehat seperti merokok, minum kopi dan tidak patuh pada dokter yang justru yang tersebut malah akan memperparah sakit mereka yaitu hipertensi. Selain itu mereka juga mengeluhkan gejala akibat sakit yang mereka punya, sering merasa pusing dan cepat lemas. Mereka merasa hal tersebut sangat membebani dan kondisi tersebut dianggap tidak nyaman. Jika kembali pada konsep maka seharusnya semakin gejala sakit itu meningkat maka upaya bertingkah laku sehat juga meningkat, namun yang terjadi malah sebaliknya.

Berbeda dengan HBM yang berkembang dari proses kognitif, *Health locus of control* justru merupakan hasil dari belajar sosial yang terjadi selama rentang hidup. Konsep ini menjelaskan derajat dimana individu memandang peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya sebagai konsekuensi perbuatannya, dengan demikian dapat dikontrol (internal), atau sebagai sesuatu yang tidak berhubungan dengan perilaku sehingga di luar kontrol pribadinya (eksternal) (Lau, 1988). *Locus of control* juga bukan hanya sekedar memahami tingkah laku kesehatan saja namun juga berpengaruh pada semua aspek kehidupan.

Niat mencari informasi kesehatan, mematuhi petunjuk dokter, berolahraga rutin atau berhenti merokok merupakan hasil dari health locus of control, namun hal tersebut merupakan tingkah laku yang didapatkan dari hasil belajar sepanjang rentang kehidupan. Oleh karena itu, health locus of kontrol menjadi konsep yang cukup kompleks, banyak yang disebut dengan gagasan preventif hanyalah merupakan kebiasaan-kebiasaan yang dipelajari pada awal kehidupan. Gosok gigi, olahraga dan makan adalah hal yang dikerjakan oleh kebanyakan orang, tapi alasan mengapa melakukannya sering tidak ada hubungannya dengan kesehatan. Mereka melakukan hal tersebut hanya karena sudah terbiasa atau alasan-alasan lain seperti untuk berelasi sosial.

Konsep Health locus of control mungkin merupakan prediktor bagus ketika dibuat operasional sebagai konsep multidimensional dan digunakan dalam kombinasi dengan variabel-variabel seperti nilai kesehatan / *Health Belief*. Oleh karena itu, peneliti merumuskannya dalam beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa erat hubungan antara *health belief* dengan *health locus of control* pada lansia di kelompok senam aerobik?
2. Bagaimana prosentase *health locus of control* dan *health belief* pada subjek penelitian?

### **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan *health belief* dengan *health locus of control* pada lansia etnis Tionghoa di kelompok senam aerobik.

#### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Untuk mendapatkan data mengenai seberapa erat keterhubungan antara *health locus of control* dengan *health belief* serta prosentasenya guna menentukan upaya-upaya optimalisasi perilaku sehat pada masa perkembangan Lanjut usia etnis Tionghoa yang memiliki penyakit hipertensi.

### **1.4 Kegunaan Penelitian**

Kegunaan Teoritis :

Diharapkan penelitian ini dapat :

1. Memberikan kontribusi berupa informasi hasil penelitian terhadap pengembangan ilmu psikologi di bidang kesehatan

2. Memperkaya temuan yang berkenaan dengan hubungan antara Health Locus of Control dan Health belief serta memberikan tambahan informasi bagi penelitian selanjutnya khususnya yang terkait dengan perilaku sehat.

Kegunaan Praktis :

Diharapkan dapat memberi informasi tentang temuan penelitian kepada lansia etnis tionghoa penderita hipertensi mengenai aspek psikologis yang dapat menunjang kesehatan di usia lanjut dan pengelola kelompok olahraga senam aerobik untuk lebih memahami psikologis lansia serta cara menghadapi pasien hipertensi yang lanjut usia.