BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit degeneratif merupakan salah satu penyebab kematian terbesar didunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa setiap tahun terdapat sekitar tujuh belas juta orang meninggal dunia akibat penyakit degeneratif (Departemen kesehatan, 2005). Beberapa penyakit degeneratif terdiri dari hipertensi, stroke, penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, *rheumatoid athritis, gouth athritis* digolongkan dalam penyakit tidak menular (PTM) (Andianti, Betty, dan Herti 2009).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, mendapatkan hasil bahwa tingkat penyakit degeneratif di Indonesia mencapai 59,5%. Provinsi Gorontalo menduduki peringkat prevalensi penyakit degeneratif dalam urutan ke empat dengan persentase 69,12% (Kementrian Kesehatan RI, 2012). Hasil penelitian riskesdas (2013) menunjukkan bahwa yang banyak menderita penyakit degeneratif dengan prevalensi meliputi: hipertensi 57,6%, *athritis* 51,9%, stroke 46,1%, DM 4,8%, PJK 3,6%, gagal ginjal 0,5%, gagal jantung 0,9%, kanker 3,9%, batu ginjal 1,2% yaitu yang berumur enam puluh tahun keatas (Kementrian kesehatan RI, 2016). Di Provinsi Gorontalo tepatnya di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya, penyakit yang banyak diderita meliputi hipertensi 58,4%, *gouth atritis* 8,2%, *rheumathoid arthritis* 2,2%, diabetes mellitus 2%, dan penderita yang dominan dengan penyakit ini yaitu lanjut

usia (lansia) (Vearwati *et al*, 2017). Ini menunjukan penyakit degeneratif lebih rentan terjadi pada lansia.

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas (Padila, 2013). Diseluruh dunia jumlah lansia diperikirakan lebih dari 629 juta jiwa (1 banding dari 10 orang yang berusia lebih dari 60 tahun), dan pada tahun 2000 jumlah lansia diperkirakan mencapai 426 juta jiwa atau sekitar 6,8%. Pada tahun 2025 lansia diperkirakan akan mencapai 1,2 miliyar (Nurgoho,2008). Di Indonesia proporsi lansia di tahun 2013 mencapai 8,9% dan prediksi terus mengalami peningkatan hingga tahun 2100. Menurut WHO, telah diperhitungkan bahwa ditahun 2025, Indoensia akan mengalami peningkatan tertinggi warga lansia sebesar 41,4%, yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Menurut pusat data dan informasi Provinsi Gorontalo pada tahun 2017 menempati peringkat ke 13 dengan jumlah lansia sebanyak 7,55%. (Kemenkes RI,2016).

Peningkatan jumlah lansia akan berdampak pada masalah kesehatan. Hal ini disebabkan karena pada fase usia 60 tahun keatas terjadi perubahan bio, psiko, sosial dan spiritual. Pada aspek biologis terjadi kemunduran baik fungsi maupun struktur dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan mengalami berbagai macam penyakit, yang disertai dengan gaya hidup kurang sehat. Gaya hidup merupakan faktor penting yang memengaruhi kehidupan masyarakat (Suoth *et al*, 2014). Gaya hidup yang tidak sehat antara lain kurangnya akitivitas fisik, mengkonsumsi makanan yang siap saji serta kurangnya mengkonsumsi buah dan sayuran dapat menjadi faktor penyebab terjadinya penyakit degeneratif. Hasil riskesdas tahun 2007, menyebutkan bahwa

hasil prevalensi terdapat beberapa faktor risiko yang menyebabkan penyakit degeneratif antara lain: (a) mengkonsumsi makanan berlemak yang berlebihan mencapai 12,8%; (b) kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah-buahan yang mencapai 93,6%; (c) kurangnya aktivitas fisik mencapai 48,2%; (d) setiap hari perokok aktif mencapai 23,7%; dan (e) mengkonsumsi alkohol yang berlebihan dalam kurun waktu satu tahun terakhir mencapai 4,6% (Kementrian Kesehatan RI, 2012).

Makanan yang banyak mengandung serat sangat penting untuk keseimbangan kadar kolesterol. Selain itu, dapat menurunkan kadar kolesterol karena bermanfaat untuk mengangkut asam empedu, serat juga dapat mengatur kadar gula darah dan menurunkan tekanan darah (Sutanto,2010). Menurut Kemenkes RI (2013), perilaku yang menyebabkan peningkatan penyakit degeneratif antara lain: merokok, diet yang tidak sehat, kurangnya kegiatan fisik dan komsumsi alkohol yang berlebihan. Kurangnya perhatian dalam pola hidup yang sehat dimasa muda dapat menyebabkan rentannya lansia terserang penyakit dan akan terus terjadi peningkatan seiring bertambahnya jumlah lansia.

Peningkatan penyakit dan angka kesakitan berdampak pada pembiayaan pelayanan kesehatan ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah, menurunnya produktivitas masyarakat, dan menurunnya daya saing negara yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu pengendalian yang alternatif sehingga dapat menurunkan persentase

penyakit degeneratif dengan melakukan perbaikan ke arah yang baik oleh pemerintah, masyarakat maupun individu.

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku tersebut perlu dilakukan secara sistematis dan terencana yaitu adanya program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Germas menjadi sebuah pilihan utama dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik sesuai dengan program pemerintah. Germas adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen masyarakat dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan serta berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup (Kemenkes RI, 2016).

Germas merupakan program pemerintah yang baru dicanangkan pada tahun 2016 dengan tujuan meningkatkan partisipasi dan peran serta masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan produktivitas masyarakat, lingkungan bersih, mengurangi beban biaya kesehatan. Germas dapat dilakukan dengan cara perbanyak melakukan kegiatan aktivitas fisik, mengkonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban. Melakukan kegiatan ini tidak memerlukan biaya yang banyak dan tempat yang dikhusukan (Kemenkes RI, 2016).

Sebelum adanya program germas telah ada suatu alternatif sebagai upaya pencegahan dan penurunan angka kesakitan (Depkes, 2013). Program tersebut adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang memiliki beberapa indikator tediri dari pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, bayi diberi Air Susu Ibu (ASI) ekslusif, menimbang balita setiap bulan, ketersediaan air bersih, ketersediaan jamban

sehat, memberantas jentik nyamuk, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, tidak merokok dalam rumah, melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan makan buah dan sayur. Namun upaya ini masih belum berhasil, karena berdasarkan data yang masih saja terjadi peningkatan angka kesakitan termasuk dalam hal ini tingginya prevalensi penderita penyakit degeneratif. Maka dari itu Pemerintah kembali menyusun strategi menciptakan upaya untuk pengendalian dengan mengemas adanya program germas.

Pada tahap awal, germas secara nasional dimulai dengan berfokus pada kegiatan melakukan aktivitas fisik tiga puluh menit perhari, mengkonsumsi buah dan sayur dan memeriksa kesehatan secara rutin (Kemenkes RI, 2016). Penerapan program germas belum sepenuhnya diterapkan di seluruh Indonesia. Di Kabupaten Gorontalo penerapan program germas baru dilakukan di wilayah Telaga biru dan Talaga Jaya. Penerapan germas di Talaga Jaya desa Luwoo ini dicanagkan oleh Profesi Ners angkatan 2015 pada bulan November 2017 sebagai program mereka dalam mengikuti kegiatan Keperawatan Komunitas Keluarga (KKG) yang berfokus pada 3 kegiatan yaitu melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan fisik secara rutin. Namun sampai saat ini program tersebut belum dilakukan evaluasi penerapannya.

Observasi awal yang dilakukan peneliti di Desa Luwoo pada tanggal 3 Januari 2018 dengan menggunakan metode wawancara kepada ketujuh lansia. Empat lansia menderita hipertensi, dua lansia *gouth athritis* dan satu lansia dengan diabetes mellitus. Ketujuh lansia mengatakan bahwa tidak perlu melakukan olahraga jalan

pagi karena mereka menganggap mengerjakan pekerjaan rumah sudah termasuk dalam aktivitas fisik, jarang mengkonsumsi buah mahal dan keterbatasan akses penjual buah yang jauh dan untuk pemeriksaan kesehatan dilakukan ketika merasakan nyeri.

Pada penelitian Rosmaini (2010), olahraga jalan kaki yang dilakukan secara rutin memiliki segudang manfaat yang dapat mencegah terjadinya penyakit degeneratif yang salah satu diantaranya merupakan penyakit mematikan nomor satu di dunia. Jalan kaki merupakan salah satu aktivitas yang sangat sederhana yang dapat dilakukan oleh semua orang dan juga golongan umur. Berdasarkan penelitian sebelumnya tentang kualitas hidup lansia oleh Anis *et al* (2012) menyebutkan aktivitas fisik yang dilakukan lansia, misalnya berolahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan sangat membantu kebugaran dan menjaga psikomotorik lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ”Penerapan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) pada Lansia dengan Penyakit Degeneratif di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kab. Gorontalo.”

1.2 Identifikasi Masalah

1.2.1 Peningkatan penyakit degeneratif pada lansia di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo antara lain penyakit, hipertensi 58,4%, *gouth atritis* 8,2%, *rheumathoid arthritis* 2,2%, DM 2% (Verawamati *et al*, 2017).

1.2.2 Penyakit degeneratif berdampak pada peningkatan pembiayaan pelayanan kesehatan yang ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah; menurunnya produktivitas masyarakat; dan menurunnya daya saing negara yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat.

1.2.3 Germas merupakan program baru yang dicanangkan oleh pemerintah pada tahun 2016. Penerapan program germas belum sepenuhnya diterapkan di seluruh Indonesia

1.2.4 Penerapan germas di Talaga Jaya desa Luwoo ini dicanagkan oleh Profesi Ners angkatan 2015 pada bulan November 2017 sebagai program mereka dalam mengikuti kegiatan Keperawatan Komunitas Keluarga (KKG) yang berfokus pada 3 kegiatan yaitu melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan fisik secara rutin. Namun sampai saat ini program tersebut belum dilakukan evaluasi penerapannya.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan program Germas pada Lansia dengan penyakit degeneratif di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui penerapan program kesehatan gerakan masyarakat hidup sehat (germas) pada lansia dengan penyakit degeneratif di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

A. Mengetahui gambaran lansia melakukan aktivitas fisik di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo

B. Mengetahui gambaran lansia mengkonsumsi sayur dan buah di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo

C. Mengetahui gambaran lansia melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo

1.5 Manfaat

A. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dan dokumentasi bagi mahasiswa dan akademik Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

B. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan dan acuan kesehatan yang didapat selama proses perkuliahan dan menambah wawasan ilmu pengetahuan

C. Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan mengenai program kesehatan gerakan masyarakat hidup sehat (germas) terutama penyakit degeneratif dan upaya pengendalian penyakit tersebut.