

STATUS KESEHATAN LANSIA YANG BEKERJA

Agus Setyo Utomo

Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No.77 C Malang

Email : agushealth@gmail.com

Elderly Activity and Health Status

Abstract: *The life expectancy of the population in East Java increased until the period 2015-2020 to 73.2 years. Along with the increase of age followed by a decline in physical ability so it is not uncommon to health concerns felt by the elderly. However, many elderly are still working to make ends meet. The purpose of this study to analyze the relationship of elderly activity useful (load activity, physical mobility, social interaction) with health status. This study was cross sectional study. The population in this study were all elderly people who work some 215 people. While the sample is mostly elderly people who work by simple random sampling technique sampling and sample size of 140 respondents. This study used logistic regression analysis with the results of the independent variables jointly affect the health status of respondents with significant value Workload (Sig. = 0.000), Mobility (Sig. = 0.010) and Interaction (Sig = 0.000)). Selection of work for the elderly should not have a heavy workload, there is no competition and deadlines,*

Keywords: *elderly, health status, works*

Abstrak: *Angka harapan hidup penduduk di Jawa Timur meningkat hingga periode 2015-2020 menjadi 73,2 tahun. Pertumbuhan lansia diikuti dengan penurunan kemampuan fisik sehingga tidak jarang keluhan kesehatan dirasakan. Walaupun demikian, banyak lansia yang masih bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan aktifitas lansia berdaya guna (beban aktifitas, mobilitas fisik, interaksi sosial) dengan status kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang bekerja sejumlah 215 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian adalah sebagian lansia yang bekerja dengan tehnik pengambilan sampel simple random sampling dan besar sampel 140 responden. Penelitian ini menggunakan analisis regresi logistik dengan hasil variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap status kesehatan responden dengan nilai signifikansi Beban Kerja (Sig.=0.000), Mobilitas (Sig.=0.010) dan Interaksi (Sig = 0.000). Pemilihan pekerjaan untuk lansia sebaiknya mempunyai beban kerja tidak berat, tidak ada persaingan dan deadline.*

Kata Kunci: *lansia, status kesehatan, bekerja*

PENDAHULUAN

Diperkirakan pada tahun 2020 jumlah Lansia Indonesia akan mencapai 28,8 juta orang atau 11,34%. Sebaran penduduk lansia tahun 2012 di Indonesia, pada urutan kedua tertinggi ditempati oleh Jawa Timur yaitu 10,40% dan penduduk lansia lebih banyak tinggal di pedesaan (7,63%) daripada di perkotaan (7,49%). Angka harapan hidup penduduk di Jawa Timur meningkat dari periode 2010-2015 sebesar (71,9 tahun) pada periode 2015-2020 menjadi (73,2 tahun) sehingga mempengaruhi estimasi proporsi penduduk usia 65 tahun keatas

yaitu tahun 2010 (7,6%), 2015 (8,6%), 2020 (10,2%) dan 2025 (12,6%) atau telah mencapai lebih dari 10% sehingga Jawa Timur bisa dikategorikan sebagai provinsi penduduk tua (*aging population*) (BPS, 2014).

Seiring dengan peningkatan usia tidak jarang diikuti dengan penurunan kemampuan fisik sehingga tidak jarang keluhan kesehatan dirasakan oleh lansia. Kondisi ini yang mendasari adanya anggapan bahwa lansia bergantung kepada bagian penduduk yang lain, terutama pada pemenuhan kebutuhan hidupnya. Selain itu, keberadaan lansia juga dikaitkan dengan perhitungan rasio keter-

gantungan, yang merupakan perbandingan antara penduduk usia produktif dengan penduduk usia non produktif termasuk di dalamnya adalah lansia. Jika penduduk lansia tersebut semakin meningkat jumlahnya, maka beban penduduk usia produktif akan semakin besar.

Dibalik anggapan lansia merupakan beban penduduk usia produktif, ternyata masih banyak lansia yang bekerja untuk mencari nafkah. Mayoritas lansia di daerah perkotaan bekerja pada sektor jasa (51,06%) sedangkan di daerah perdesaan hampir 80% lansia bekerja pada sektor pertanian (Kemenkes RI, 2013). Banyaknya lansia yang masih bekerja disebabkan oleh kebutuhan ekonomi yang relatif masih besar, serta secara fisik dan mental lansia tersebut masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Banyaknya lansia yang masih bekerja juga dapat menunjukkan bahwa lansia memang masih dapat produktif dan berusaha untuk tidak tergantung pada penduduk lainnya, tapi di pihak lain dapat menjadi masalah jika mereka tidak diperhatikan sebagaimana mestinya, mengingat kondisi fisik, mental dan sosial mereka yang sudah banyak mengalami kemunduran. Idealnya lansia yang bekerja mempunyai pekerjaan dengan beban kerja yang sesuai dengan kondisi fisik dan mental. Beban kerja dapat menjadi pemicu stres bagi lansia, semakin besar beban kerja pada lansia, maka semakin besar stres fisik maupun psikis yang dialami oleh lansia (Intani, 2013).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan peneliti pada awal Maret 2015 di Desa Sentul Kecamatan Purwodadi Kabupaten Pasuruan mempunyai 215 Lansia Potensial. Berdasarkan wawancara dengan 10 lansia yang bekerja terdiri dari 60% petani, 30% buruh pabrik, dan 10% wirausaha. Berdasarkan keterangan dari lansia tersebut diperoleh data 60% sering mengalami nyeri otot, 25% tidak jarang mengalami kelelahan dan 10% merasakan badan tidak enak saat bangun tidur. Mengingat munculnya keluhan kesehatan yang dialami oleh lansia yang bekerja

maka sebenarnya perlu dipertimbangkan jenis pekerjaan yang sesuai dengan kondisi fisik maupun psikis lansia. Pemilihan pekerjaan pada lansia sebaiknya pada pekerjaan dengan beban kerja yang tidak terlalu berat, tidak perlu target-targetan, tidak perlu persaingan, *deadline*, Jadi yang terpenting pekerjaan yang dilakukan oleh orang tua sebaiknya yang tidak memerlukan kekuatan otot, ketahanan, kecepatan dan fleksibilitas (Tarwaka & Lilik Sudiajeng, 2008).

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan beban kerja, mobilitas fisik, interaksi sosial dan kepuasan beraktifitas lansia dengan Status Kesehatan lansia. Tujuan khususnya adalah 1) mengidentifikasi beban kerja, mobilitas fisik, interaksi sosial dan status kesehatan lansia, 2) menganalisis hubungan beban kerja, mobilitas fisik, dan interaksi sosial secara bersama-sama dengan status kesehatan lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional design* yaitu menganalisis hubungan beban kerja, mobilitas fisik, dan interaksi sosial dengan status kesehatan lansia.

Populasi dalam penelitian ini yaitu 215 orang lansia potensial dengan tehnik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling* dengan besar sampel 140 responden dengan kriteria sampel yaitu 1) bersedia menjadi responden, 2) bekerja minimal 3 tahun, 3) usia 60-74 tahun, 4) tidak mempunyai penyakit genetik dan kriteria eklusi sedang dalam keadaan sakit yang dapat mengganggu penelitian.

Variabel dalam penelitian ini yaitu independen (beban kerja, mobilitas fisik, dan interaksi sosial) dan dependen status kesehatan lansia.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data terdiri dari lembar observasi untuk mengidentifikasi status kesehatan responden dan lembar kuesioner dimana terdiri dari pertanyaan tentang beban kerja, mobilitas fisik dan interaksi sosial. Adapun analisis data

yang dilakukan meliputi analisis deskriptif, analisis bivarian dan analisis multivarian (regresi logistik).

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sentul Kecamatan Purwodadi Kabupaten Pasuruan dengan pengambilan data pada bulan September-Oktober 2016.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden berdasarkan beban kerja, ditunjukkan pada Tabel 1. Sedangkan Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden (54,3%) memiliki beban kerja berat. Rata-rata responden menyatakan dalam bekerja terdapat persaingan ketat antar pekerja, memerlukan pengerahan tenaga yang berlebih dan beban kerja dirasakan berat. Beban kerja ini terlihat pada jenis pekerjaan yang dilakukan oleh responden dimana 32,9% buruh pabrik, 25,7% kuli/tukang bangunan, 19,3% petani dan 22,1% lain-lain.

Tabel 1. Karakteristik Beban Kerja

No	Karakteristik	%
1	Dapat menentukan secara mandiri dalam menyelesaikan pekerjaan.	42,3
2	Pekerjaan yang dilakukan merupakan pengisi waktu luang.	49,3
3	Waktu untuk menyelesaikan pekerjaan cukup	94,3
4	Mempunyai jam istirahat yang cukup setiap harinya.	84,3
5	Menikmati pekerjaan yang dilakukan.	85
6	Terdapat persaingan ketat antar pekerja	80
7	Pekerjaan memerlukan pengerahan tenaga yang berlebih	73,6
8	Merasa lelah setelah selesai bekerja	81,4
9	Terdapat target dalam menyelesaikan pekerjaan	76,4
10	Beban kerja dirasakan berat	80

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden (55,7%) memiliki mobilitas fisik baik.

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden (43,6%) memiliki interaksi sosial kurang.

Tabel 5 menunjukkan sebagian besar responden (60%) memiliki status kesehatan rendah.

Tabel 6 menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan status kesehatan ($r = -0,745$ dan $p = 0,000$), mobilitas fisik dengan status kesehatan ($r =$ **Tabel 2. Distribusi Frekuensi Beban Kerja**

Beban Kerja	F	%
Sangat ringan	1	0.7
Ringan	13	9.3
Sedang/cukup	41	29.3
Berat	76	54.3
Sangat berat	9	6.4
Total	140	100.0

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Interaksi Sosial

Interaksi Sosial	F	%
Kurang	61	43.6
Cukup	29	20.7
Baik	50	35.7
Total	140	100.0

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Kesehatan

Status Kesehatan	F	%
Rendah	84	60.0
Tinggi	56	40.0
Total	140	100.0

Tabel 5. Hubungan Beban Kerja, Interaksi Sosial, dan Mobilitas Fisik dengan Status Kesehatan

	Status Kesehatan	
	Koefisien Korelasi (r)	Nilai p
Beban kerja	-0,745	0,000
Interaksi sosial	0,658	0,000
Mobilitas fisik	0,600	0,000

0,600 dan $p = 0,000$) dan interaksi sosial dengan status kesehatan ($r = 0,658$ dan $p = 0,000$).

Berdasarkan hasil analisis regresi logistik pada Tabel 6 diketahui bahwa ketiga variabel bebas (beban kerja, mobilitas fisik dan interaksi sosial) secara bersama-sama berpengaruh terhadap status kesehatan responden.

PEMBAHASAN

Hubungan beban kerja dengan status kesehatan responden terlihat bermakna secara signifikan yang ditunjukkan nilai ($r = -0,745$ dan $p = 0,000$). Responden dengan beban kerja berat cenderung mempunyai status kesehatan rendah. Pemilihan jenis pekerjaan merupakan hal yang perlu diperhatikan bagi lansia. Pekerjaan dengan beban kerja yang tidak terlalu berat, tidak perlu target-targetan, tidak perlu persaingan dan *deadline* menjadi prioritas pilihan. Jadi yang terpenting pekerjaan yang dilakukan oleh lansia sebaiknya yang tidak mengandalkan kekuatan otot, ketahanan, kecepatan dan fleksibilitas (Tarwaka & Lilik Sudiajeng, 2008).

Jenis pekerjaan yang dilakukan oleh responden masih didominasi oleh pekerjaan yang menuntut kekuatan otot diantaranya 32,9% buruh pabrik, 19,3% petani dan 25,7% kuli/tukang bangunan. Pentingnya bekerja untuk pekerja lansia merupakan suatu perkara yang sangat penting dalam kehidupannya, dan merupakan alasan utama mereka ingin terus melanjutkan bekerja (Waskito, 2014). Pemilihan pekerjaan bagi responden bukan berarti tanpa alasan namun karena pekerjaan yang dijalankan mayoritas merupakan tumpuan ekonomi keluarga terbukti 50,7% responden menganggap pekerjaannya saat ini bukan sebagai pengisi waktu luang, sehingga mereka harus tetap bekerja walaupun pekerjaan tersebut mempunyai beban kerja yang tidak ringan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (54,3%) memiliki beban kerja berat dan 6,4% sangat berat. Beratnya beban kerja responden tersebut

dapat dijelaskan dengan pernyataan responden, diantaranya 80% responden menyatakan dalam bekerja terdapat persaingan ketat antar pekerja, 73,6% responden menyatakan bahwa pekerjaan yang dilakukan memerlukan pengerahan tenaga yang berlebih dan 80% responden menyatakan beban kerja yang dirasakan berat. Beban kerja fisik yang tinggi akan meningkatkan kontraksi otot, sehingga memicu kelelahan pada seseorang, terlebih lagi usia lanjut yang secara fisiologis sudah mengalami penurunan, sehingga akan menimbulkan manifestasi fisik maupun psikis akibat beban kerja yang berat. Manifestasi yang muncul pada 85 responden yang mempunyai beban kerja berat mempunyai status kesehatan rendah sebanyak 72 responden. Kondisi ini diperkuat oleh hasil penelitian (Intani, 2013) dimana ada hubungan signifikan antara beban kerja dengan stres pada petani lansia ($p = 0,0001$), nilai koefisien dengan determinasi 0,278 artinya beban kerja dapat berkontribusi 27,8%.

Hubungan mobilitas fisik dengan status kesehatan responden menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara mobilitas fisik dengan status kesehatan responden yang ditunjukkan nilai ($r = 0,600$ dan $p = 0,000$). Responden dengan mobilitas fisik baik cenderung mempunyai status kesehatan tinggi. Untuk menciptakan hidup sehat segala sesuatu yang kita lakukan tidak boleh berlebihan karena hal tersebut bukannya lebih baik tetapi sebaliknya akan memperburuk keadaan. Tingkat mobilitas yang kurang maupun berlebih akan memberikan dampak tidak baik bagi tubuh. Mobilitas yang berlebih dapat meningkatkan beban otot sehingga mengakibatkan kelelahan sedangkan mobilitas yang kurang berdampak pada ketidak lancarannya sirkulasi darah, kekakuan persendian dan rendahnya metabolisme tubuh. Kedua kondisi tersebut akan berdampak pada kesehatan. Dalam hal ini mobilitas fisik yang dilakukan responden dalam bekerja 55,7% dalam kategori baik atau cukup dimana tidak kurang atau lebih yang

ditunjukkan pada karakteristik pekerjaan yang dilakukan lansia meliputi penggunaan posisi yang monoton saat bekerja (55,7%), penggunaan alat bantu dalam mengangkat beban berat saat bekerja (52,9%), bergerak/ berpindah tempat saat bekerja (65,7%) dan melakukan relaksasi otot bila terasa lelah 69,3% dilakukan responden sebagai upaya selingan untuk terbebas rasa jenuh, ketegangan otot yang pada akhirnya mencegah terjadi injuri otot.

Hubungan interaksi sosial dengan status kesehatan responden menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara interaksi sosial dengan status kesehatan responden dengan nilai ($r=0,658$ dan $p=0,000$). Responden dengan interaksi sosial baik cenderung mempunyai status kesehatan tinggi. Pendayagunaan lansia mampu menciptakan interaksi sosial dimana keadaan ini mampu mengurangi perasaan kesendirian, menjaga hubungan timbal-balik antara lansia dengan lingkungannya. Lansia yang tidak bekerja berarti terpisah dengan sebagian dari kehidupan aktifnya dan mereka juga akan mengalami isolasi sosial. Interaksi sosial yang terjadi pada aktivitas pemberdayaan akan memberikan peluang bagi lansia untuk membentuk hubungan dan peran sosial yang baru, sehingga pola hubungan ini akan membantu lansia pada aspek psikologis (perasaan tidak berguna dan perasaan kesendirian). Responden yang memiliki interaksi sosial yang baik di lingkungannya termasuk tempat bekerja tidak akan merasa kesepian dalam hidupnya dan hal ini tentu dapat meningkatkan kualitas hidupnya termasuk didalamnya status kesehatan, Kondisi ini ditunjukkan oleh hasil penelitian dimana terdapat 58.0% responden yang mempunyai interaksi sosial yang baik mempunyai status kesehatan tinggi dan kebalikannya 90.2% responden yang mempunyai interaksi sosial yang kurang mempunyai status kesehatan rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Widodo *et al.*, 2016) dimana interaksi

sosial mempunyai hubungan yang bermakna dengan kualitas hidup pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin ($p = 0,000 < \alpha 0,05$) dan sejalan pula dengan penelitian (Nandini PS, 2015) yang menunjukkan terdapat hubungan secara bermakna antara aktifitas sosial (OR=3,85, $p=0,021$), interaksi sosial (OR=5,59, $p=0,001$), fungsi keluarga (OR=21,7, $p=0,000$) dengan kualitas hidup pada lansia. Kualitas hidup dalam penelitian tersebut merupakan kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan kondisi lingkungan.

Hubungan secara bersama-sama variabel beban kerja, mobilitas fisik, dan interaksi sosial dengan status kesehatan Responden terlihat pada nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Variabel-variabel tersebut adalah Beban Kerja (Sig.=0.000, OR=0,220), Mobilitas (Sig.=0.010, OR=3,399) dan Interaksi (Sig = 0.000, OR=2,678), dengan model yang terbentuk adalah $y = 0.938 - 1.513$ (beban kerja) + 1,223 (mobilitas fisik) + 0,985 (interaksi sosial). Secara berurutan mobilitas fisik, interaksi sosial dan beban kerja berkontribusi kepada terciptanya status kesehatan lansia. Beban kerja fisik yang tinggi akan meningkatkan kontraksi otot, memicu kelelahan lansia, terlebih lagi usia lanjut yang secara fisiologis sudah mengalami penurunan sehingga status kesehatan dalam keadaan rendah. kerja berkontribusi kepada terciptanya status kesehatan lansia. Kecukupan mobilitas fisik dalam sebuah pekerjaan akan berkontribusi terciptanya status kesehatan tinggi, interaksi sosial yang baik di lingkungannya termasuk tempat bekerja membuat lansia tidak akan merasa kesepian dalam hidupnya dan hal ini tentu dapat meningkatkan kualitas hidupnya termasuk didalamnya status kesehatan. Beban kerja fisik yang tinggi akan meningkatkan kontraksi otot, memicu kelelahan lansia, terlebih lagi usia lanjut yang secara fisiologis sudah mengalami penurunan sehingga status kesehatan

dalam keadaan rendah.

PENUTUP

Pemilihan jenis pekerjaan merupakan hal yang perlu diperhatikan bagi lansia. Pekerjaan dengan beban kerja yang tidak terlalu berat, tidak perlu target-targetan, tidak perlu persaingan dan *deadline* menjadi prioritas pilihan. Selain itu tingkat mobilitas juga perlu diperhatikan dengan mempertimbangkan tinggi rendah mobilitas dan perlu adanya peregangan otot atau relaksasi diantara waktu bekerja. Interaksi sosial yang baik akan mengurangi perasaan kesendirian, menjaga hubungan timbal-balik antara lansia dengan lingkungannya. Pertimbangan tersebut mempunyai alasan karena ketiga variabel tersebut secara bersama-sama mempunyai hubungan dengan status kesehatan responden.

Pemilihan pekerjaan pada lansia sebaiknya pada pekerjaan dengan beban kerja yang tidak terlalu berat dan bukan karena pemenuhan ekonomi semata melainkan sebagai pengisi waktu luang, dimana penekanannya lebih kepada penyaluran bakat dan hobi. Pemerintah dan masyarakat diharapkan mampu memfasilitasi lansia dalam menyediakan peluang bekerja sesuai dengan kapasitas lansia melalui kebijakan yang dibuat dan perlu dipersiapkan jaminan hari tua.

DAFTAR PUSTAKA

BPS. (2014). Penduduk 60 Tahun Ke Atas yang Memperoleh Pendapatan menurut

Kabupaten/Kota dan Sumber Pendapatan Terbesar, Jawa Timur berdasarkan Supas 2005, BPS Statistik Indonesia. *BPS. Available at: <http://www.datastatistik-indonesia.com>* [Accessed March 14, 2014].

Intani, A.C. (2013). *Hubungan Beban Kerja dengan Stres pada Petani Lansia di Kelompok Tani Tembakau Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember*. Universitas Jember.

Kemendes RI. (2013). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*, Jakarta: Pusat Data dan Informasi.

Nandini PS. (2015). *Hubungan Aktivitas Sosial, Interaksi Sosial, dan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Utara Kota Denpasar*. Universitas Udayana Denpasar.

Tarwaka & Lilik Sudiajeng. (2008). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*, Surakarta: Uniba Press.

Waskito, J. (2014). Faktor-faktor Pendorong Keniatan Pekerja Lansia untuk Melanjutkan Bekerja. *Benefit Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 18(2), pp.70–87. Available at: <http://journals.ums.ac.id/index.php/benefit/article/view/1396>.

Widodo, H., Nurhamidi & Agustina, M. (2016). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan*, 7(1).