

GAYA HIDUP SEHAT LANSIA (*Elderly Healthy Lifestyle*)

Nizar Argyatiyasa¹, Suprajitno², Wiwin Martiningsih³

¹Praktisi Keperawatan

^{2,3}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Malang

email:bedonku@yahoo.co.id

Abstract: *Elderly experience physical changes, mental changes, psychosocial changes that would affect the elderly healthy lifestyle. The Method used descriptive design. The population in this research were the elderly who were registered in the territory UPTD Posyandu Health Sukorejo Blitar City in 1493 as the elderly, and the samples taken were 94 elderly Using quota sampling technique. The data was collected by interview based on a questionnaire. The data collection was conducted on 18 May until 18 June 2014. The results showed that the Healthy Lifestyle in the posyandu of elderly in region UPTD Healt Sukorejo Blitar City was good 72.3% (68 elderly). According to the Indonesia Republic healthy Deepartement (1997) in Udayana Psychology of journal (2013), defines a healthy lifestyle attempt to implement good practice in creating a healthy lifestyle and avoid bad habits that can affect health. Researchers found elderly efforts in maintaining the health status most of the elderly was optimal, it indicates that the elderly realize the importance of creating a healthy lifestyle.*

Keywords: *effort, elderly, elderly posyandu*

Abstrak: Lansia mengalami perubahan fisik, perubahan mental, perubahan psikososial yang akan berpengaruh pada gaya hidup sehat lansia. Metode penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah adalah lansia yang terdaftar di posyandu lansia wilayah UPTD Kesehatan Sukorejo Kota Blitar sebanyak 1493 lansia, dan sampel yang diambil adalah 94 lansia. Menggunakan teknik kuota sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara berdasarkan kuesioner. Waktu pengumpulan data dilakukan pada 18 Mei–18 Juni 2014. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gaya Hidup Sehat Lansia di Posyandu Lansia wilayah UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar adalah baik yaitu 72,3% (68 lansia) Menurut Depkes RI (1997) dalam jurnal Psikologi Udayana (2013), mengartikan gaya hidup sehat sebagai segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Peneliti berpendapat bahwa upaya lansia dalam mempertahankan status kesehatannya sebagian besar sudah optimal, hal ini menunjukkan bahwa lansia menyadari pentingnya menciptakan hidup sehat.

Kata Kunci: upaya, lansia, posyandu lansia

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi di mulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan

kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, pengelihan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figure tubuh yang tidak proporsional (Nugroho,2008).

Berkembangnya ilmu pengetahuan di bidang kesehatan dan peningkatan sosial ekonomi masyarakat membuat pengetahuan lebih baik dan perubahan gaya hidup. Hal ini terbukti dari umur harapan hidup yang semula umur 65 tahun sekarang menjadi umur 70 tahun. Semakin cepat seseorang mengubah pola

hidupnya yang tidak baik menjadi baik, maka semakin cepat pula perubahan dirasakan. Seseorang yang menganut pola hidup sehat pada usia muda tidak akan merasakan perubahan-perubahan besar saat ia berusia 50-an, ia akan merasa seperti saat berusia 30-an atau bahkan 20-an. Tetapi jika seseorang baru merubah pola hidupnya menjadi pola hidup sehat di usia 50-an tidaklah terlambat asalkan menjalani diet yang sehat dan olahraga yang teratur. Menjadi prima di usia senja bukanlah hal yang sulit, cara yang dapat dilakukan para lansia agar tetap sehat salah satunya melakukan gaya hidup sehat.

Ahli-ahli kesehatan sekarang menggambarkan gaya hidup sehat sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan, yang dapat dilihat dari: 1) kebiasaan merokok, 2)kebiasaan minum alkohol dan obat-obatan, 3) kebiasaan makan, 4) kebiasaan latihan dan kesehatan jasmani, 5) kontrol terjadinya stress, dan 6) menjaga keamanan diri.

Upaya pemeliharaan kesehatan tidak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Dari sekian banyak dan beragam penyakit terkini, sumber akarnya adalah gaya hidup yang keliru. Bila menjalankan gaya hidup yang sehat dan benar, akan terhindar dari penyakit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melakukan gaya hidup sehat penyakit darah tinggi dapat berkurang 55%, stroke dan jantung koroner dapat berkurang 75%, diabetes dapat berkurang 50%, tumor dapat berkurang 35%, Usia rata-rata dapat diperpanjang 10 tahun ke atas dari rata-rata usia harapan hidup manusia Indonesia.

Data yang diperoleh dari tiga UPTD Kesehatan Kota Blitar pada tahun 2014, sebanyak 1493 lansia terdaftar di UPTD Kesehatan Sukorejo Kota Blitar, 1045 lansia terdaftar di UPTD Kesehatan Sananwetan Kota Blitar, dan 1015 terdaftar di UPTD Kesehatan Kepanjen Kidul Kota Blitar. Dari tiga UPTD Kesehatan Kota Blitar lansia terbanyak ada di UPTD Kesehatan Sukorejo Kota Blitar.

Unit Pelaksanaan Teknis Daerah Kesehatan Puskesmas Sukorejo Kota Blitar mempunyai 14 posyandu lansia yaitu Posyandu kundiharjo dengan jumlah anggota 124 lansia, posyandu ismoyo 1 berjumlah 103 lansia, posyandu ismoyo 2 berjumlah 74 lansia, posyandu pandu dewanata berjumlah 98 lansia, posyandu tunas bungur 126 lansia, posyandu srikandi 73 lansia, posyandu resi bismo 112 lansia, posyandu bakung mandiri 100, posyandu bismo 196, posyandu sewu negoro 84, posyandu ngudi serasi 121 lansia, posyandu abiyasa 91 lansia, posyandu

ngudi waras 114 lansia, dan posyandu ngudi waras 2 berjumlah 77 lansia.

Hasil studi pendahuluan tanggal 10 September 2014 di Jl. Srigading Kota Blitar bahwa lansia kurang mengetahui gaya hidup sehat. Hal ini dibuktikan dari wawancara langsung pada 5 lansia, 2 orang lansia mengatakan tidak pernah berolahraga dan sering mengkonsumsi makanan bersantan dan asin, 1 orang lansia perokok aktif, dan 2 orang belum mengetahui manfaat hidup sehat. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Gaya Hidup Sehat Lansia".

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif, sampelnya adalah lansia yang hadir di posyandu lansia wilayah UPTD Kesehatan Sukorejo Kota Blitar pada tahun 2015 sejumlah 94 lansia dengan kriteria inklusi Lansia yang berusia e"60 tahun, Bebas dari penyakit fisik, mental dan sosial, Mampu melakukan aktifitas untuk memenuhi kebutuhan sehari hari, Mendapat dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode *quota sampling*.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen penelitian yang terdiri dari kuesioner dan lembar observasi, kuesioner yang digunakan adalah kuesioner baku yang telah dimodifikasi peneliti dan telah diuji validitasnya.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1. Kunjungan Responden di Posyandu Lansia Wilayah UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar (N=94) Mei 2015

No	Kategori	Jumlah	Prosentase (%)
	Rutin	80	85.1
	Tidak Rutin	14	14.9
Jumlah		94	100

Tabel 2. Lingkaran Kegiatan Sosial Lansia di Posyandu Lansia Wilayah UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar (N=94) Mei 2015

No	Kategori	Jumlah	Prosentase (%)
	Aktif	72	76.6
	Tidak Aktif	22	23.4
Jumlah		94	100

Data Khusus**Tabel 3. Kategori Gaya hidup sehat lansia di posyandu lansia wilayah UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar, mei 2015 (n=94)**

No	Kategori	Jumlah	Prosentase (%)
1	Baik	68	72,3
2	Cukup	22	23,4
3	Kurang	4	4,4
Jumlah		100	100

Tabel 4. Kuesioner Gaya Hidup Sehat Lansia di Posyandu Lansia Wilayah UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar, Mei 2015 (N=94)

no	Indikator	Rata2 persentase yg banyak dilakukan
1	Tidak merokok dan tidak minum alkohol serta obat-obatan terlarang	84,6%
2	Pengendalian atau manajemen stres	81,8%
3	Istirahat yang cukup	78%
4	Makan dengan menu seimbang	67,7%
5	Kegiatan fisik secara teratur dan cukup	59,22%
6	Menjaga keamanan diri	58,2%

Tabel 5. Tabulasi silang gaya hidup sehat lansia dengan kerutinan kunjungan di posyandu lansia wilayah UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar, Mei 2015 (n=94)

Kunjungan posyandu lansia	Kategori gaya hidup sehat lansia		
	Baik	Cukup	Kurang
Rutin	68,1% (64 Lansia)	16% (15 Lansia)	1,1% (1 Lansia)
Tidak Rutin	4,3% (4 Lansia)	7,4% (7 Lansia)	3,3% (3 Lansia)

Tabel 6. Tabulasi silang gaya hidup sehat lansia dengan kegiatan sosial di posyandu lansia wilayah UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar, Mei 2015 (n=94)

kegiatan sosial	Kategori gaya hidup sehat lansia		
	Baik	Cukup	Kurang
Aktif kegiatan sosial	59,6% (56 Lansia)	14,9% (14 Lansia)	2,1% (2 Lansia)
Tidak aktif kegiatan sosial	12,8% (12 Lansia)	8,5% (8 Lansia)	2,1% (2 Lansia)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gaya Hidup Sehat Lansia di Posyandu Lansia wilayah UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar adalah baik yaitu 72,3% (68 lansia). Hasil ini diperoleh berdasarkan jawaban responden dari kuesioner peneliti tentang upaya lansia dalam mempertahankan status kesehatannya yang mencakup 6 indikator. Namun dalam hasil penelitian masih terdapat 23,4% (22 lansia) termasuk kategori cukup, dan 4,4% (4 lansia) termasuk kategori kurang. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1997) dalam jurnal Psikologi Udayana (2013), mengartikan gaya hidup sehat sebagai segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Peneliti berpendapat bahwa upaya lansia dalam mempertahankan status kesehatannya sebagian besar sudah optimal yang dapat dilihat dari sebagian besar lansia rutin datang ke posyandu lansia, hal ini menunjukkan bahwa lansia menyadari pentingnya menciptakan hidup sehat, namun masih ada 22 lansia yang masuk kategori cukup dan 4 lansia masuk kategori kurang kemungkinan disebabkan karena kurangnya upaya lansia dalam mempertahankan status kesehatannya, peneliti juga berpendapat bahwa lansia kurang dalam memotivasi diri dalam meningkatkan status kesehatannya, faktor lain adalah dukungan keluarga yang kurang sehingga kebanyakan lansia berpikir bahwa tidak terlalu diperhatikan sehingga lansia kurang mau berupaya untuk status kesehatannya sendiri. Menurut hasil penelitian, jumlah lansia yang tinggal sendiri di rumah ada 9% (8 lansia), hasil ini menguatkan opini peneliti bahwa lansia yang tinggal sendiri di rumah kurang motivasi dari diri maupun orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian gaya hidup sehat lansia mayoritas jawaban lansia benar sebanyak 45,7% (43 lansia) pada pernyataan tentang kegiatan fisik secara teratur dan cukup. Menurut Syafrudin, dkk (2011) Banyak para lansia yang tidak sadar akan pentingnya aktifitas fisik masa menopause, banyak dari mereka juga tidak mengetahui bagaimana cara melakukannya dengan baik dan benar. Aktifitas fisik masa menopause cukup di lakukan dua kali seminggu dan dalam waktu sekitar kurang lebih 20-30 menit. Menurut BKKBN (2012) manfaat olahraga bagi lansia adalah untuk pencegahan penyakit, pengobatan penyakit dan pemulihan dari sakit. Peneliti beranggapan bahwa pada usia lanjut olahraga tidak harus selalu dilakukan seminggu dua

kali, tetapi melakukan aktivitas sehari-hari seperti menyapu, mengepel, mencangkul dan berkebun secara teratur dapat diartikan bahwa lansia sudah melakukan olahraga. Peneliti beranggapan bahwa lansia berpikir untuk melakukan olahraga harus melakukan aktivitas fisik yang berat, tidak menganggap kegiatan seperti berjalan kaki, dan melakukan aktivitas di dalam rumah yang sebenarnya sudah merupakan olah raga bagi lansia.

Berdasarkan hasil penelitian gaya hidup sehat lansia jawaban lansia benar sebanyak 60,6% (57 lansia) pada pernyataan mengenai menjaga keamanan diri. Menurut Nugroho (2008) Penyebab kecelakaan pada lanjut usia yaitu fleksibilitas kaki yang berkurang, fungsi penginderaan dan pendengaran menurun, pencahayaan yang berkurang, lantai licin dan tidak rata. Peneliti beranggapan lansia tidak menyadari pentingnya upaya pencegahan terjadinya kecelakaan padahal lansia telah mengalami penurunan fungsi tubuh di mana seharusnya lansia menggunakan alat pengaman seperti tongkat dan kaca mata yang dapat membantu aktivitas sehari-hari. Sehingga lansia mengabaikan pentingnya keselamatan lansia, 39,4% (37 lansia) sebagian tidak memakai kaca mata padahal lansia mengalami penurunan fungsi pengelihatannya dan sebagian lagi tidak memakai tongkat untuk melakukan aktivitas. Peneliti berasumsi bahwa lansia tidak menggunakan alat untuk meningkatkan keselamatannya karena lansia menganggap bahwa keadaannya sekarang masih bisa ditoleransi selama lansia tidak terancam keselamatannya.

Berdasarkan hasil penelitian gaya hidup sehat lansia jawaban lansia benar sebanyak 100% (94 lansia) pada pernyataan mengenai tidak mengonsumsi alkohol. Seseorang yang sering mengonsumsi alkohol akan rentan mengalami sirosis atau pengerasan liver. Dan, hal ini sama saja dengan mempercepat kematian atau memperpendek usia. Peneliti merekomendasikan, untuk meningkatkan gaya hidup sehat lansia ini hendaknya dipertahankan dengan cara pemberian penyuluhan kesehatan di posyandu lansia. Usia lanjut rentan terhadap berbagai masalah penyakit, salah satunya adalah akibat mengonsumsi alkohol, sehingga perilaku atau kebiasaan hidup sehat lansia yang tidak mengonsumsi alkohol ini perlu diapresiasi agar lansia lebih semangat untuk mempertahankan status kesehatan dan gaya hidup yang sehat.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden kunjungan posyandu lansia mayoritas

responden rutin datang ke posyandu memiliki kategori gaya hidup sehat baik 68,1% (64 lansia). Posyandu lansia merupakan suatu wadah untuk memberikan pelayanan kesehatan dan pembinaan pada kelompok usia lanjut di suatu wilayah, dalam rangka untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat pada umumnya dan khususnya pada kelompok usia lanjut. Didirikannya posyandu lansia salah satunya bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan status kesehatan lansia melalui pemeriksaan rutin setiap bulan. Peneliti berasumsi bahwa lansia yang datang ke posyandu secara rutin dapat mengetahui status kesehatannya karena di posyandu lansia dilakukan penimbangan, pengukuran tinggi badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, asam urat, pengobatan oleh tim medis dan penyuluhan kesehatan sehingga lansia dapat berupaya menjaga status kesehatannya secara optimal. Setiap bulan status kesehatan seseorang terutama lansia mudah berubah, sehingga dengan adanya posyandu dan keaktifan lansia untuk datang ke posyandu menjadikan lansia untuk lebih mengutamakan kesehatannya, karena pemeriksaan setiap bulan yang membantu lansia untuk mengetahui status kesehatannya dan membuat lansia semakin sadar akan kesehatan dirinya terlebih dalam memasuki masa tua di mana penyakit sering menyerang dan mengalami penurunan kesehatan baik fisik, menatal, spiritual. Sebagian besar lansia telah memahami pentingnya posyandu lansia.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden kegiatan sosial memiliki kategori gaya hidup sehat baik 59,6% (56 lansia). Menurut Lemon et al, 1972, dalam Subekti, 2012, menyatakan bahwa orang tua yang aktif secara sosial lebih cenderung menyesuaikan diri terhadap penuaan dengan baik sedangkan menurut Nugroho (2008) kemampuan lanjut usia untuk terus menjalin interaksi sosial merupakan kunci mempertahankan status sosialnya berdasarkan kemampuannya bersosialisasi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian mayoritas responden mengikuti kegiatan sosial memiliki gaya hidup sehat baik, pada dasarnya masa tua bukan berarti berhenti dari aktivitas sosial, bahkan dalam salah satu tugas perkembangan lansia menyatakan bahwa usia lanjut menjalin hubungan sosial dengan kelompoknya dan menjalankan tugas sosialnya di masyarakat selain itu sehat tidak hanya dinilai dari fisiknya saja, tetapi juga sehat secara sosial. Peneliti beranggapan bahwa aktifitas sosial pada masa usia lanjut lebih mengutamakan untuk berinteraksi dengan banyak orang,

lansia lebih banyak memiliki waktu luang untuk mengikuti kegiatan sosial dimana lansia dapat bertemu dengan sebaya atau banyak orang yang membuat lansia tidak merasa sendiri dan menjadi salah satu rekreasi mental bagi lansia agar tidak depresi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Gaya Hidup Sehat Lansia di posyandu lansia wilayah UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar adalah sebanyak 72,3% atau 68 lansia masuk dalam kategori baik, sisanya 23,4% atau 22 lansia masuk dalam kategori cukup, dan 4,3% atau 4 lansia masuk dalam kategori gaya hidup sehat kurang.

Saran

Bagi tempat penelitian diharapkan lebih memberikan motivasi bagi lansia untuk mengikuti kegiatan

olahraga yang diadakan posyandu dan juga perlu diadakannya penyuluhan mengenai keamanan pada lansia. Hal ini sebagai upaya untuk meningkatkan gaya hidup sehat lansia khususnya pada indikator kegiatan fisik secara teratur dan cukup serta indikator menjaga keamanan diri.

Dari hasil penelitian ini di harapkan untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih spesifik dari 6 indikator gaya hidup sehat lansia.

DAFTAR RUJUKAN

- BKKBN. 2012. *Pembinaan Kesehatan Fisik Bagi Lansia*. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Keluarga Lansia dan Rentan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (Diakses 9 Oktober 2014).
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Syafrudin, Damayani, A.D., & Delmaifanis. 2011. *Himpunan Penyuluhan Kesehatan pada Remaja, Keluarga, Lansia, dan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.