

Kristiana Puji Purwandari<sup>1</sup>, Nugroho Priyo Handono<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Dosen Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri;  
[kristiana\\_pp@yahoo.com](mailto:kristiana_pp@yahoo.com) ; [nphands.emperor123@gmail.com](mailto:nphands.emperor123@gmail.com)

**Abstract:** *A healthy lifestyle describes daily behavior patterns that lead to efforts to maintain a positive physical, mental, social condition. A healthy lifestyle includes sleeping, eating, weight control, not smoking, or drinking alcohol, exercising regularly and being skilled in managing stress experienced by Lisnawati (2006). This study aims to analyze the effect of lifestyle (physical activity, nutrition / diet, sleep rest, behavior) on the health status of the elderly at the Wredha Wonogiri Home. The method used in this research is descriptive research method conducted at the Wredha Wonogiri Home. Descriptive research design, namely research conducted to present a complete description of data and picture of the lifestyle of the elderly using a questionnaire. This study used a survey method approach, namely to collect extensive and large factual data. In this study, the data collection tool was a questionnaire. This questionnaire is defined as a well-structured list of questions, where respondents only need to provide answers or provide certain signs. The results of statistical data processing show that 14 respondents (100%) have a good quality of life. The lifestyle of the elderly at the Wredha Home is classified as good because it is found that a high percentage indicates that the elderly with good physical activity, good diet / nutrition, good resting patterns, and good behavior so that they have a good quality of life as well. This fairly good physical activity shows that the elderly take walks outside the home, light exercise, perform worship, sweep, mop, wash dishes, wash clothes, sunbathe, and breathe fresh air. For diet or nutrition, the elderly at the Wredha Home receive nutritious and balanced food intake. By eating fruits, drinking 8 glasses of water, drinking tea and drinking milk. Fulfillment of the need for sleep rest for the elderly in Wredha orphanage shows a high percentage of the need for sleep rest both during the day and at night. The elderly also have time such as recreation by watching television and reading newspapers or books. The behavior of the elderly, such as praying, surrendering, fasting on certain days shows a high percentage so that it provides a sense of security, reduces anxiety and loneliness felt by the elderly.*

**Keywords:** *Lifestyle, Quality of Life of the Elderly.*

#### ABSTRAK

Gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental, sosial berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok, atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stres yang dialami Lisnawati (2006). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya hidup (aktifitas fisik, nutrisi/pola makan, istirahat tidur, perilaku) terhadap status kesehatan lanjut usia (lansia) di Panti Wredha Wonogiri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian diskripsi yang dilakukan di Panti Wredha Wonogiri. Desain penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menyajikan suatu data dan gambaran lengkap mengenai gambaran gaya hidup lansia dengan menggunakan kuisioner. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode survey yaitu untuk pengumpulan data secara faktual yang luas dan banyak. Dalam penelitian ini alat pengumpul data adalah kuisioner. Kuisioner ini diartikan sebagai daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, dimana responden tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu. Dari hasil olah data statistik menunjukkan bahwa 14 responden (100%) memiliki kualitas hidup yang baik. Penerapan gaya hidup lansia di Panti Wredha tergolong baik karena ditemukan persentasi yang tinggi menunjukkan lansia dengan aktifitas fisik yang baik, pola makan/nutrisi yang baik, pola istirahat yang baik, dan perilaku yang baik sehingga memiliki kualitas hidup yang baik juga. Aktifitas fisik yang cukup baik ini menunjukkan lansia melakukan kegiatan jalan-jalan di luar rumah, olahraga ringan, melakukan ibadah, menyapu, mengepel, mencuci piring, mencuci pakaian, berjemur matahari, dan menghirup udara segar. Untuk pola makan atau nutrisi lansia di Panti Wredha menerima asupan makanan yang bergizi dan seimbang. Dengan mengonsumsi buah-buahan, minum air putih sebanyak 8 gelas, minum teh dan minum susu. Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur untuk lansia di panti Wredha persentasi yang tinggi menunjukkan kebutuhan istirahat tidur terpenuhi baik pada siang hari maupun malam hari. Lansia juga memiliki waktu seperti rekreasi dengan menonton televisi dan membaca koran atau buku. Untuk perilaku lansia seperti melakukan ibadah, berserah diri, melakukan puasa di hari-hari tertentu menunjukkan persentasi yang tinggi sehingga memberikan rasa aman, mengurangi rasa cemas dan kesepian yang dirasakan oleh lansia.

**Kata Kunci :** *Gaya Hidup, Kualitas Hidup Lansia.*

**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Menurut WHO lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang didunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah proporsi lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (WHO, 2015).

Di Indonesia jumlah penduduk lanjut usia (lansia) mengalami peningkatan secara cepat setiap tahunnya, sehingga Indonesia menduduki ranking keempat di dunia dengan jumlah lansia 24 juta jiwa. Adapun provinsi di Indonesia yang paling banyak penduduk lanjut usia adalah Yogyakarta (12,48%), Jawa Timur (9,36%), Jawa Tengah (9,26%), dan Jawa Barat (7,09%). Dari data tersebut jumlah lanjut usia terlantar di Indonesia pada tahun 2008 sebanyak 1.644.002 jiwa, tahun 2009 sebanyak 2.994.330 jiwa dan tahun 2010 sebanyak 2.851.606 jiwa (Kemenkes RI, 2016).

Proporsi penduduk dewasa, terutama lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2010 jumlah lansia mencapai 3,35 juta jiwa atau 10,34 persen dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 3,57 juta jiwa atau sebesar 10,81 persen pada tahun 2012. Sedangkan berdasarkan hasil Angka Proyeksi Penduduk tahun 2015, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 3,98 juta jiwa atau sebesar 11,79 persen (Badan Pusat Statistik, 2014). Berdasarkan data dari pemerintah Kabupaten Wonogiri pada tahun 2016 terdapat jumlah penduduk lansia di Wonogiri sebanyak 54.700. Terdiri dari laki-laki sejumlah 28.072 jiwa dan perempuan 26.628 jiwa (Dinkes Wonogiri, 2016).

Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan membawa dampak terhadap kehidupan. Salah satunya adalah gaya hidup lansia. Gaya hidup masa kini menyebabkan stres berkepanjangan. Kondisi ini memicu berbagai penyakit seperti penyakit kepala, sulit tidur, maag, jantung dan hipertensi. Saat seseorang merasa tertekan, tubuhnya melepaskan adrenalin dan kortison, sehingga menyebabkan tekanan darahnya meningkat.

Tubuh menjadi lebih siaga menghadapi bahaya. Bila kondisi ini berlarut-larut, tekanannya darahnya akan tinggi. Gaya hidup modern cenderung membuat berkurangnya aktifitas fisik (olahraga), konsumsi alkohol tinggi, minum kopi dan merokok. Semua itu pemicu tekanan darah tinggi (Sutomo, 2009).

Kualitas hidup yang baik ditandai dengan kondisi fungsional lansia yang optimal, sehingga mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh

makna, membahagiakan dan berguna (Sutikno, 2011). Menurut WHO (2004) kualitas hidup terdiri dari empat dimensi yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan.

Anggraini, Zulfritri dan Novayelinda (2013) melakukan penelitian dengan judul *Hubungan Antara Status Spiritual Lansia Dengan Gaya Hidup Lansia Di Kelurahan Meranti Pandak Kecamatan Rumbai Pesisir Pekanbaru*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status spiritual lansia dengan gaya hidup lansia. Hal ini berarti status spiritual yang sehat akan memiliki gaya hidup yang sehat. Penelitian juga dilakukan oleh Destarina (2014) berjudul *Gambaran Spiritualitas Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah gambaran spiritualitas lansia terbanyak adalah tinggi dengan presentase 87,2% dan spiritualitas rendah sebanyak 12,8%.

Relza Suzan Utami, Rusllanti, dan Gupri Devi Artanti (2013) melakukan penelitian dengan judul *Perilaku Hidup Sehat dan Status Kesehatan Fisik Lansia*. Hasil penelitian menunjukkan hasil status kesehatan fisik lansia di Posyandu Lansia Nur Kinasih tergolong tidak baik karena ada banyak penyakit yang diderita oleh orang tua termasuk hipertensi, diabetes mellitus, asam urat, kolestrol, obesitas, dan orang tua rata-rata sudah mengalami edentulous (gigi yang hilang). Hal ini disebabkan oleh perilaku orang tua yang sehat hidup di masa lalu yang tidak baik karena banyak orang tua yang diet yang tidak baik, tidak cukup istirahat, tidak berolahraga, dan merokok di usia muda.

Berdasarkan fenomena dan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan, peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Penyuluhan kesehatan Gaya Hidup Sehat Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Panti Wredha Wonogiri.

**Tujuan Penelitian (Opsional)**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya hidup (aktifitas fisik, nutrisi/pola makan, istirahat tidur, perilaku) terhadap status kesehatan lanjut usia (lansia) di Panti Wredha Wonogiri.

**METODE**

Desain penelitian ini adalah deskriptif. Desain penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menyajikan suatu data dan gambaran lengkap mengenai gambaran gaya hidup lansia dengan menggunakan kuisioner. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode survey yaitu untuk pengumpulan data secara faktual yang luas dan banyak.

**HASIL**

Hasil penelitian dengan kuesioner untuk variabel gaya hidup dapat dibagi menjadi 4 indikator yaitu aktifistribusi frekuensi sebagai berikut :

NO	Gaya hidup	Banyaknya yang melakukan kegiatan (orang)	Persentase (%)
1	Aktifitas Fisik		
	Jalan-jalan di luar rumah	10	71
	Olahraga ringan	14	100
	Melakukan ibadah	13	93
	Mengepel Lantai	8	57
	Mencuci piring	9	64
	Mencuci pakaian	13	93
2	Nutrisi		
	Makanan berlemak	12	86
	Buah-buahan	13	93
	Minum air putih 8 gelas	12	86
	Makanan ringan/camilan	14	100
	Minum air teh	14	100
	Minum susu	1	79
3	Pola Istirahat		
	Terbangun 2x saat tidur malam	5	38
	Susah tidur	7	50
	1-2 jam tidur siang	10	71
	6-8 jam tidur malam	11	79
	Menonton televisi	8	57
	Membaca koran atau buku	5	38
4	Perilaku		
	Ibadah setiap hari	13	93
	Mengucap syukur setiap hari	14	100
	Berserah diri pada Tuhan YME	14	100
	Gelisah/cemas	6	43
	Puasa di hari tertentu	10	71
	Merasakan kesepian	6	43

Hasil kuesioner kualitas hidup

NO	Kualitas Hidup	Banyaknya yang merasakan (orang)	Persentase (%)
1	Rasa sakit fisik yang mengganggu aktifitas	5	38
2	Mebutuhkan terapi medis	6	43
3	Menikmati kehidupan	14	100
4	Merasa hidup berarti	14	100
5	Kemampuan berkonsentrasi	14	100
6	Merasakan hidup aman	14	100
7	Lingkungan sehat	14	100
8	Penerimaan penampilan diri	14	100

**PEMBAHASAN**

Dalam aktifitas fisik lansia di Panti Wredha Wonogiri tergolong cukup baik karena kebanyakan lansia melakukan aktifitas jalan-jalan diluar rumah, olahraga ringan, ibadah, mencuci pakaian, berjemur sinar matahari, dan melakukan aktifitas menghirup udara segar. Pola makan lansia di Panti Wredha Wonogiri cenderung baik karena lansia mengonsumsi makanan yang seimbang dan teratur karena di Panti Wredha sudah terjadwal menu seimbang dengan jam makan yang sudah ditentukan. Pada saat jam istirahat terdapat juga penjual jajanan atau camilan yang berjualan di Panti Wredha. Hal ini menyebabkan para lansia mendapatkan kesempatan menu tambahan/camilan dengan membayar sendiri. Istirahat lansia di panti Wredha cenderung baik karena kebanyakan lansia melakukan aktifitasnya harian dengan teratur. Karena kegiatan harian sudah terjadwalkan. Untuk

indikator perilaku hidup lansia menunjukkan bahwa perilaku lansia di Panti Wredha sangatlah baik karena semua lansia melakukan kegiatan ibadah. Di Panti Wredha terdapat jadwal pengajian dan selalu diingatkan jadwal pada jam ibadah.

Hasil penelitian dengan kuesioner untuk variabel kualitas hidup sehat semua lansia dapat menikmati kehidupan, merasa hidup berarti, kemampuan berkonsentrasi yang masih baik, merasakan hidup aman, berada pada lingkungan yang sehat, penerimaan dalam penampilan diri. Dan hanya sedikit lansia yang merasakan sakit fisik yang mengganggu aktifitas dan membutuhkan terapi medis. Lansia yang merasakan sakit dan membutuhkan terapi medis dikarenakan faktor usia yang sudah lanjut sehingga menyebabkan penurunan fungsi sel dan mengalami degenerasi pada fungsi sel masing-masing organ.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Penerapan gaya hidup lansia di Panti Wredha tergolong baik karena ditemukan persentasi yang tinggi menunjukkan lansia dengan aktifitas fisik yang baik, pola makan/nutrisi yang baik, pola istirahat yang baik, dan perilaku yang baik sehingga memiliki kualitas hidup yang baik juga.

Aktifitas fisik yang cukup baik ini menunjukkan lansia melakukan kegiatan jalan-jalan di luar rumah, olahraga ringan, melakukan ibadah, menyapu, mengepel, mencuci piring, mencuci pakaian, berjemur matahari, dan menghirup udara segar.

Untuk pola makan atau nutrisi lansia di Panti Wredha menerima asupan makanan yang bergizi dan seimbang. Dengan mengonsumsi buah-buahan, minum air putih sebanyak 8 gelas, minum teh dan minum susu.

Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur untuk lansia di panti Wredha persentasi yang tinggi menunjukkan kebutuhan istirahat tidur terpenuhi baik pada siang hari maupun malam hari. Lansia juga memiliki waktu seperti rekreasi dengan menonton televisi dan membaca koran atau buku.

Untuk perilaku lansia seperti melakukan ibadah, berserah diri, melakukan puasa di hari-hari tertentu menunjukkan persentasi yang tinggi sehingga memberikan rasa aman, mengurangi rasa cemas dan kesepian yang dirasakan oleh lansia.

Dari status kesehatan fisik lansia juga menunjukkan hasil yang baik walaupun di usia diatas 60 tahun lansia memiliki hasil tekanan darah, gula darah, asam urat yang relatif masih baik. Hal ini menunjukkan kualitas hidup lansia di Panti Wredha yang cukup baik karena lansia mendapatkan rasa aman di lingkungan yang sehat, dihargai sehingga merasa berarti dalam kehidupannya, dan menerima penampilan dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, F., Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Fatimah. 2010. *Merawat Manusia lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Trans Info Media.
- Nugroho. (2010). *Keperawatan Gerontik Edisi: 2*. Jakarta: EGC