

PERSPEKTIF PERILAKU SEHAT LANJUT USIA DILIHAT DARI KONTEKS SOSIAL KONTINUITAS

Indri Agustin¹, Diah Indriastuti¹, Kemal Idris Balaka²

¹Program Sarjana Keperawatan, STIKes Karya Kesehatan Kendari

²Politeknik Bina Husada Kendari

*nsdiahindri@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan tahapan usia dalam hidup dengan batas usia 60 tahun keatas yang ditandai dengan berbagai penurunan (seperti kondisi fisik, psikologis, dan sosial). Perilaku hidup sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya dengan menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial. Perspektif menua pada teori kontinuitas menjelaskan bahwa individu yang beraktivitas sehat sepanjang usianya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perspektif Perilaku Sehat Lanjut Usia Dilihat Dari Konteks Sosial Kontinuitas di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kendari. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan study case. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia 50 orang dan jumlah sampel sebanyak 5 orang. Pengambilan sampel menggunakan tehnik purposive sampling. Hasil penelitian ini dengan 2 tema yaitu perilaku sehat lansia dan konteks sosial kontinuitas, kegiatan yang dilakukan lansia dengan kegiatan sehari-hari, ktivitas fisik, olahraga. Simpulan penelitian ini adalah lansia dalam perilaku sehat menunjukkan bahwa lansia mampu melakukan perilaku sehat pada masa muda dan masi menerapkannya pada masa tuanya di LRSLU Kendari.

Kata kunci: lansia, konteks sosial kontinuitas, perilaku sehat

ABSTRACT

Elderly is a stage of age in life with an age limit of 60 years and above which is marked by various declines (such as physical, psychological, and social conditions). Healthy life behavior is behavior related to one's efforts to create and improve their health by describing daily behavioral patterns that lead to their efforts to maintain physical, mental and social conditions. The aging perspective on continuity theory explains that individuals who have activities are healthy throughout their years. This study aims to determine the Perspective of Elderly Healthy Behavior Viewed From the Social Context of Continuity at the Kendari Elderly Social Rehabilitation Workshop. This research is a qualitative research with a case study approach. The population in this study were the elderly at the 50-year Elderly Social Rehabilitation Workshop and a total sample of 5 people. Sampling using a purposive sampling technique. The results of this study with 2 themes namely healthy behavior of the elderly and social context of continuity, activities carried out by the elderly with daily activities, physical activity, sports. The conclusion of this research is that the elderly in healthy behavior shows that the elderly are able to carry out healthy behavior in their youth and still apply it in their old age at the Kendari LRSLU.

Keywords: elderly, healthy behavior, social context continuity

PENDAHULUAN

Perilaku hidup sehat adalah gambaran perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya dengan menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial berada dalam keadaan positif (Siaputra, Emmiati, Wibisono, Evelyn, &

Widjaja, 2015). Perilaku sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan seseorang yang didukung oleh keinginan dan minat, serta bagaimana pikiran seseorang dapat menjalaninya dan berinteraksi dengan lingkungannya (Hartono, 2017).

Pola hidup sehat menjadi kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan dengan menjalani pola hidup

sehat meliputi perilaku makan, menjaga kesehatan pribadi, mengatur istirahat, dan berolahraga yang dijalankan secara teratur berpengaruh terhadap perbaikan derajat kesehatan (Suharjana, 2012). Sebaliknya perilaku tidak sehat memiliki kerugian dimana terkadang individu yang kurang menjaga kesehatan akan seringkali timbul keluhan penyakit (Atmaja, Juliana, Ahadiningtyas, Rizka, Rahmatika, 2017). Hal ini juga akan menghambat individu dalam sosialisasi dan memungkinkan terjadinya ketidakmampuan untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas komunitas, hal inilah yang membuat perilaku hidup sehat dan tidak sehat saat masa muda seseorang mempengaruhi proses kehidupan menua seseorang (Amalia, Ayu, 2013).

Proses menua terjadi selama kehidupan sejak pembentukan makhluk hidup baik secara biologis maupun psikologis (Padila, 2013). Proses penuaan menyangkut terjadinya berbagai perubahan yang akan berdampak pada penurunan kondisi fisik, mental, psikososial, perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan dan peran sosial lansia (Rahayuni, Nariska, Putu, Ni, Utami, Sani, Ayu, Putu, Swedarma, Eka, 2015).

Perspektif menua pada teori kontinuitas menjelaskan bahwa individu yang beraktivitas sehat sepanjang usianya dan tetap mempertahankan perilaku tersebut adalah sebuah strategi atau cara untuk menjaga stabilitas kesehatan (Phd, 2009). Konsep teori kontinuitas yang dialami lansia menunjukkan bahwa riwayat pekerjaan lansia akan mempengaruhi kebiasaan frekuensi aktivitas setelah berada di panti sebagai cara penyesuaian diri lansia terhadap situasi lingkungan yang sehat (Indarwati & Kristi, Mikhael Caraka, 2008). Perilaku sehat lansia seperti mengunjungi posyandu lansia, menjaga lingkungan tetap bersih, mengatur pola makan (Utami, Suzan, Suzan & Artanti, Gupri, 2014). Lansia yang rutin melakukan olahraga dalam seminggu sebagai bentuk perilaku lansia dapat meningkatkan usia harapan

hidupnya kurang lebih 5 tahun dibandingkan mereka yang malas bergerak (Atmaja, Juliana, Ahadiningtyas, Rizka, Rahmatika, 2017). Laporan Angka Harapan Hidup (AHH) di Amerika Serikat tahun 2015 adalah 78,9%, di Indonesia 70,1% (BPS (Badan Pusat Statistik), 2015). Sulawesi Tenggara pada tahun 2016 adalah 70,46%, dan untuk di Kota Kendari 72,98% (BPS (Badan Pusat Statistik) Prov Sultra, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Hartono tahun 2017 di Rahondouna dengan hasil penelitian yang dilakukan pada 40 responden berdasarkan aktivitas fisik yang teratur pada lansia menunjukkan bahwa yang melakukan aktifitas fisik teratur yaitu sebanyak 13 orang (32,50%) (Hartono, 2017). Penelitian dilakukan oleh Nurlia 2016 di Makassar menunjukkan bahwa pola tidur sehat pada lansia paling tinggi adalah 30 dengan mean 27,78 setelah pola tidur sehat yang paling tinggi adalah 26 dengan mean 22,89 (Nurlia, 2016). Dengan hasil penelitian didapatkan bahwa informan mengabaikan anjuran pantangan makan dan kembali ke pola makan biasa hal ini membuat pola makan mempengaruhi kesehatan lansia (Fitriani, 2012).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif pendekatan studi kasus. Strategi pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Penelitian ini dilaksanakan di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kota Kendari pada tanggal 05 Agustus - 02 September 2019. Populasi pada penelitian ini sebanyak 50 lansia yang tinggal di LRSLU Kendari dan sampel sebanyak 5 orang lansia partisipan. Pengumpulan data kualitatif, dilaksanakan observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi. Proses pengambilan data dibantu dengan alat perekam audio dan video, *field note* dan pedoman wawancara. Pengolahan data kualitatif dilaksanakan dengan membuat transkrip verbatim kemudian melakukan analisa data, verifikasi, validasi dan

pemeriksaan keabsahan data atau *Trustworthiness criteria*

HASIL PENELITIAN

Perspektif perilaku sehat lanjut usia (lansia) dilihat dari konteks sosial kontinuitas

Perspektif perilaku sehat lansia di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (LRSLU) Kendari. Perspektif perilaku sehat lansia didefinisikan dalam 1 tema, yakni perilaku sehat lansia. Tema perilaku sehat lansia melalui 2 kategori yaitu perilaku sehat dan perilaku kurang sehat. Kategori perilaku sehat yang dilakukan diidentifikasi dengan kata kunci *lari – lari*, *menanam*, *nyapu halaman* dan *ngepel* sebagai berikut :

“cuci piring, *ngepel*, cuci baju, *nyapu halaman*, senam, *lari-lari*.....” (P1)

”...Yah saya lakukan seperti *menanam* sayur bayam, kacang panjang, kacang tanah, ubi kayu, ubi jalar, pisang.....” (P2)

“....saya *menanam* pisang.....” (P3)

“,...bersepeda, *lari-lari* pagi.....” (P4)

“main bola, makan buah.....” (P5)

“mereka memang rajin-rajin ada yang suka berkebun, olahraga.....(PT1)

“biasanya mereka selalu membersihkan kamar sendiri, *nyapu halaman*, *ngepel*(PT2)

Kategori perilaku kurang sehat yang dilakukan diidentifikasi dengan kata kunci *kurang tidur* dan *terlambat makan* sebagai berikut :

“yah ada suka *kurang tidur*.....” (P1)

“ada saya sering *terlambat makan* ...” (P2)

“.....yah saya suka *merokok*.....” (P3)

“.....yang sering mengganggu kesehatan saya itu *merokok*.....” (P4)

“ada suka *kurang tidur* suka begadang.....” (P5)

“kebiasaan buruknya itu ada yang suka *merokok*.....(PT1)

“biasanya mereka sering *terlambat makan*(PT2)

Konteks sosial kontinuitas di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (LRSLU) Kendari

Konteks sosial kontinuitas teridentifikasi dalam 1 tema, yakni konteks sosial kontinuitas. Tema konteks sosial kontinuitas melalui 2 kategori memiliki perilaku sehat pada masa muda dan perilaku sehat saat ini.

Kategori perilaku sehat pada masa muda dengan kata kunci *Berolahraga* dan *berkebun* sebagai berikut :

“...yah membersihkan rumah, *berolahraga*.....” (P1)

“.....saya *berkebun* karna pada muda dulu itu dari kecil sudah pekerja keras membantu orang tua.....” (P2)

“dulu saya *berkebun* waktu itu karna saya sebagai tulang punggung keluarga” (P3)

”.....pada muda dulu saya sering *berolahraga* tapi kalo mau disebutkan satu-satu penuh catatannya.....” (P4)

“...muda dulu saya suka *berolahraga*, makan makanan yang sehat” (P5)

“mereka memang sering *berolahraga* pada mudanya dulu(PT1)

“yah ada bayak seperti *berolahraga* ada juga yang *berkebun*.....(PT2)

Kategori perilaku sehat saat ini dengan kata kunci *nda lagi* dan masih sebagai berikut :

“....suda *nda lagi* karna kepala saya sering sakit.....” (P1)

“masih karna tidak nafsu makan.....”
(P2)

“yah masih merokok susah berhenti...”
(P3)

“...tidak lagi saya suka batuk-batuk
.....” (P4)

“nda lagi karna kalo begadang kepala suka
sakit.....” (P5)

“kadang masih ada melakukan dan ada juga
beberapa yang tidak.....(PT1)

“mungkin karna sudah tua jadi mera tidak
melakukan perilaku tidak sehat
lagi.....(PT2)

PEMBAHASAN

Perspektif perilaku sehat lanjut usia dilihat dari konteks sosil kontinuitas

Partisipan lansia dalam berperilaku sehat mengungkapkan bahwa perilaku yang dilakukan yaitu lari – lari dipercaya memiliki banyak manfaat bagi kesehatan diantaranya memberi kebugaran, mengusir lemak dan menanam dilakukan karna hobi juga menyapu, mengepel dapat melatih motorik dan kekuatan otot tangan. Sedangkan perilaku kurang sehat yang di alami lansia yaitu kurangnya tidur, keterlambatan makan diakibatkan terlalu banyak pikiran yang dapat menimbulkan stress dan merokok dapat merusak paru-paru.

Penelitian ini membuktikan bahwa kegiatan sehari-hari dapat menjadi salah satu aktivitas perilaku sehat lansia. Perilaku hidup sehat tergambar pada pola perilaku yang setiap hari ditujukan untuk pemeliharaan kondisi fisik, mental dan sosial secara positif, sedangkan hidup sehat adalah kegiatan yang dilakukan untuk melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal (Novarina, 2012).

Penelitian dilakukan oleh Lina menjelaskan bahwa lansia yang melakukan gerakan tubuh yang dilakukan otot-otot

rangka yang menghasilkan sejumlah energi dengan melakukan aktivitas fisik dalam kesadaran hidup sehat berhubungan dengan perilaku sehat seseorang jika seseorang memiliki kesadaran hidup sehat maka hal tersebut akan mendorongnya untuk berperilaku sehat (Wati, Dilla, 2011). Aktivitas fisik meliputi aktivitas yang dilakukan dalam rumah tangga, hobi, maupun pola perilaku hidup sehat (Dewi, paramitha, Lina, 2015). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan melakukan perilaku sehat dilakukann dengan cara yang beragam seperti berlari- lari, berkebun, menyapu dan mengepel sedangkan yang kurang sehat diterapkan dengan kurangnya tidur, keterlambatan makan serta merokok dan masi menerapkannya di masa tuanya.

Konteks sosial kontinuitas

Partisipan lansia dalam berperilaku sehat pada masa mudanya mengungkapkan bahwa perilaku sehat dilakukan dengan cara berolahraga karna baik bagi tubuh juga sehat dan berkebun dapat melatih kekuatan fisik seperti otot dan tulang. Penelitian ini menunjukkan kegiatan sehari-hari salah satu perilaku sehat pada lansia. Perilaku hidup sehat adalah pengertian, persepsi, pemikiran, perasaan, dan ingatan yang berkaitan dengan hidup sehat (makan dengan menu seimbang, kegiatan fisik secara teratur dan cukup, tidak merokok, istirahat yang cukup, perilaku atau gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan), kemudian perilaku sehat lansia pada saat ini dipengaruhi oleh perilaku sehat pada masa mudanya yang dimaksud sebagai teori kontinuitas (Wati, Dilla, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Juliana bahwa lansia yang rutin melakukan olahraga bentuk perilaku lansia dapat meningkatkan usia harapan hidupnya kurang lebih 5 tahun dibandingkan mereka yang malas bergerak (9). Penelitian sebelumnya oleh Baga mengungkapkan bahwa terdapat berbagai alasan sehingga aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh lanjut usia gerakan tubuh yang digerakan oleh otot-otot yang

merupakan pengeluaran tenaga yang meliputi pekerjaan dan aktivitas sehari-hari (Baga, Setiantwo, Dwi, Hezron, Sujana, Treesia, Antonius, Tri, 2017). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan melakukan perilaku sehat pada masa mudanya dengan cara berolahraga, berkebun dan masi menerapkan ke masa tuanya saat ini.

SIMPULAN

Lansia yang memiliki perilaku sehat pada masa muda masih berlanjut pada masa tuanya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan *evidence base* yang bermanfaat bagi perawat lansia untuk mengiringi perilaku sehat lansia selama melaksanakan tugasnya, dapat memberikan sarana untuk menyusun strategi perilaku hidup sehat dalam menjalani kehidupan bermasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Ayu, D. (2013). Kesepian dan isolasi sosial yang dialami lanjut usia: tunjauan dari perspektif sosiologis. *Informasi*, 18(2), 203–210.
- Atmaja, Juliana, Ahadiningtyas, Rizka, Rahmatika, R. (2017). Peran dukungan sosial keluarga terhadap motivasi menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik pada lansia The Role of Familial Social Support Towards Health- Maintaining Motivation Through Physical Activities in Older Adults. *Psikogenesis*, 5(2), 180–187.
- Baga, Setiantwo, Dwi, Hezron, Sujana, Treesia, Antonius, Tri, W. (2017). Perspektif lansia terhadap aktivitas fisik dan kesejahteraan jasmani di desa margosari salatiga. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 89–99.
- BPS (Badan Pusat Statistik). (2015). Angka harapan hidup penduduk beberapa negara.
- BPS (Badan Pusat Statistik) Prov Sultra. (2016). Angka harapan hidup (AHH) provinsi Sulawesi Tenggara menurut kabupaten/kota.
- Dewi, paramitha, Lina, P. (2015). *Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan asupan energi, asupan lemak dengan kejadian obesitas pada remaja sekolah menengah pertama*.
- Fitriani, E. (2012). Pola kebiasaan makan orang lanjut usia (Studi kasus: penderita penyakit hipertensi sukubangsa minangkabau di jakarta). *Jurnal Humanus*, XI(2), 134–144.
- Hartono. (2017). *Identifikasi pola hidup sehat pada lansia di kelurahan rahandouna kota kendari*.
- Indarwati, R., & Kristi, Mikhael Caraka, N. (2008). *berg balance test (bbt)dan time up and test (tugt) sebagai indikator prediksi jatuh lansia(berg balance test (bbt) and time up and tes (tugt as fulls predication on elderly))*.
- Novarina, V. (2012). *Hubungan dukungan keluarga tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam di posyandu “peduli insani” di mendungan desa pabelan kartasura*. 1–13.
- Nurlia. (2016). *Pengaruh pola tidur sehat terhadap tingkat insomnia lansia*. 1–74.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Phd, meredith wallace. (2009). *Essentials of Gerontological Nursing*.
- Rahayuni, Nariska, Putu, Ni, Utami, Sani, Ayu, Putu, Swedarma, Eka, K. (2015). Pengaruh terapi reminiscence terhadap stres lansia di banjar luvus baturiti tabanan bali. *Keluarga Sriwijaya*, 2(2), 130–138.
- Siaputra, H., Emmiati, A., Wibisono, Evelyn, F., & Widjaja, A. (2015).

Pola perilaku hidup sehat pra lansia dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari di maureen studio. 3(1).

- Suharjana. (2012). Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2), 189–201.
- Utami, Suzan, Suzan, R., & Artanti, Gupri, D. (2014). Perilaku Hidup Sehat dan Status Kesehatan Fisik Lansia. *Jurnal Kesehatan Keluarga Dan Pendidikan*, 1(2), 16–69.
- Wati, Dilla, I. (2011). *Hubungan antara kesadaran hidup sehat dan self management dengan perilaku sehat mahasiswa pecinta alam jonggring salaka universitas negeri malang. 1–12.*