

DESKRIPSI GAYA HIDUP LANSIA YANG TINGGAL BERSAMA KELUARGA DAN DI PSTW KHUSNUL KHOTIMAH

Siti Zuraida¹, Ari Pristiana Dewi², Ganis Indriati³

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Riau
Email: gitugimanactee@yahoo.com

Abstract

The purpose of this research was to describe the elderly's lifestyle who lived with family and live at PSTW Khusnul Khotimah. This research used descriptive design with survey approach. Sample of research in family taken by cluster sampling technique on 97 people and in PSTW with total sampling technique on 63 people. The instrument used was a questionnaire which have been tested for validity and reliability. Data analysis used univariate. The results of the research about lifestyle have shown that eating pattern of elderly were healthy (family: 57,7%; PSTW: 65,1%), physical activity and sport of elderly were active (family: 50,5%; PSTW: 58,7%), sleep and rest of elderly were enough (family: 79,4%; PSTW: 68,3%), smoking habit of elderly were high (family: 50,5%; PSTW: 50,8%), spiritual state of elderly were very good (82,5%; PSTW: 100%). This research recommended to family and the staff of PSTW for maintaining and increasing life support to elderly.

Keyword: Elderly, family, lifestyle, PSTW (Panti Sosial Tresna Werdha)

PENDAHULUAN

Penuaan populasi (*population aging*) atau peningkatan proporsi penduduk usia tua (di atas 60 tahun) dari total populasi penduduk telah terjadi di seluruh dunia. Proporsi penduduk usia lanjut (lansia) dari total penduduk dunia akan naik dari 10% pada tahun 1998 menjadi 15% pada tahun 2025, dan meningkat hampir mencapai 25% pada tahun 2050 (UNFPA, 2007). Data dari Badan Pusat Statistik (2009) menyatakan Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga mengalami peningkatan populasi penduduk lansia dari 4,48% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 9,77% (23,9 juta jiwa) pada tahun 2010. Bahkan pada tahun 2020 diprediksi akan terjadi ledakan jumlah lansia sebesar 11,34% atau sekitar 28,8 juta jiwa (BPS, 2009).

Peningkatan jumlah lansia juga ditemukan di Pekanbaru, Riau. Data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Pekanbaru tahun 2011, menunjukkan pada tahun 2006 jumlah populasi lansia sebesar 20.876 orang, meningkat menjadi 48.320 orang pada tahun 2008 dan kembali turun pada tahun 2011 menjadi 22.830 orang (Dinkes, 2011). Fenomena peningkatan jumlah lansia terjadi karena beberapa faktor yaitu perbaikan status kesehatan akibat kemajuan teknologi dan pelayanan kedokteran, transisi epidemiologi dari penyakit infeksi menuju

penyakit degeneratif, perbaikan status gizi yang ditandai oleh peningkatan kasus obesitas dibandingkan dengan kasus gizi kurang (*underweight*), peningkatan usia harapan hidup (UHH) dari 45 tahun pada awal tahun 1950 menjadi usia 65 tahun pada saat ini (Fatmah, 2010).

Lanjut usia pada umumnya mengalami berbagai gejala akibat terjadinya penurunan fungsi biologi, psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya (Noorkasiani, 2009). Berbagai masalah kesehatan yang dialami biasanya sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang individu jalani. Gaya hidup merupakan kegiatan-kegiatan dan rutinitas yang biasa dilakukan seseorang sehari-hari (Anggraini, 2011).

Gaya hidup sehat adalah kebiasaan seseorang untuk menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari kebiasaan buruk yang mengganggu kesehatan (Jannah, 2010). Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara benar dan teratur, istirahat yang cukup dan tidak merokok (Simanullang, 2012). Selain itu, status spiritual juga termasuk ke dalam gaya hidup sehat. Hasil penelitian yang dilakukan Anggraini (2011) tentang hubungan status spiritual lansia dengan

gaya hidup lansia di Kelurahan Meranti Pandak, Kecamatan Rumbai Pesisir menunjukkan ada hubungan yang signifikan dengan $p \text{ value} = 0,000$.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Hamid (2009) yang menyatakan bahwa aspek spiritual berperan penting sebagai tuntunan untuk kebiasaan hidup sehari-hari. Tempat tinggal dan lingkungan memiliki dampak besar bagi kesehatan lansia (Potter & Perry, 2009). Berkumpul bersama keluarga yang terdapat anak, cucu merupakan *support system* pada lansia dan dapat membantu lansia menghadapi masalah kesehatannya termasuk penyakit kronis. Hasil penelitian Pratikwo (2006) didapatkan data bahwa sebanyak 70% lansia masih bertempat tinggal bersama keluarganya, sehingga dukungan keluarga sangat diperlukan dalam peningkatan perilaku sehat pada lansia. Pada umumnya, sebanyak 82,7% keluarga telah melakukan perawatan pada lansia yang sakit secara baik. Misalnya memeriksakan bila lansia sakit, melayani memberikan obat, makanan/minuman didekatkan di tempat tidur, membantu dalam buang air besar/buang air kecil.

Meningkatnya ketergantungan lansia kepada keluarga dalam menjaga atau merawat lansia menimbulkan berbagai persoalan bagi lansia, keluarga, maupun pemerintah. Kesibukan yang melanda kaum muda hampir menyita seluruh waktunya sehingga menyebabkan kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak, kurangnya perhatian dan pemberian perawatan terhadap orang tua. Akibatnya lansia merasa kesepian dan akhirnya lebih memilih untuk tinggal di panti werdha (Kurniawan, 2010). Martono dan Pranarka (2009) menyatakan, PSTW merupakan suatu institusi bagi lansia dengan fisik atau kesehatan masih mandiri, tetapi ada keterbatasan di bidang sosial ekonomi. Hasil penelitian yang telah dilakukan Zulfitri (2006) tentang “konsep diri dan gaya hidup lansia yang mengalami penyakit kronis di panti sosial tresna werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru”, diperoleh hasil jumlah responden dengan gaya hidup sehat sebanyak 19 responden (63,3%) dan responden dengan dengan gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 11 responden (36,7%).

Setelah dilakukan wawancara oleh beberapa lansia yang tinggal bersama keluarga di Kelurahan Tuah Karya, 3 dari 5 lansia memiliki gaya hidup

yang sehat. Dilihat dari pola makan sehari-hari, mengkonsumsi rokok, memanfaatkan waktu senggangnya dengan beristirahat seperti tidur siang, mengikuti kegiatan senam, dan mengikuti kegiatan seperti wirid dan pengajian. Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan dengan petugas PSTW Khusnul Khotimah didapatkan bahwa pola makan lansia teratur dan makanan yang disediakan adalah makanan yang sehat dan seimbang. Hasil observasi kebiasaan merokok didapatkan 3 dari 5 lansia laki-laki maupun perempuan memiliki kebiasaan merokok, 50% lansia yang berada di PSTW mengikuti kegiatan senam, kegiatan keagamaan dan kegiatan sosial. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada lansia yang berjudul “gambaran gaya hidup antara lansia yang tinggal bersama keluarga dan di PSTW Khusnul Khotimah.”

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui karakteristik yang meliputi jenis kelamin, usia, agama, pendidikan, pekerjaan, dan status perkawinan lansia yang tinggal bersama keluarga dan di PSTW Khusnul Khotimah serta gambaran gaya hidup yang meliputi pola makan, aktifitas fisik dan olahraga, istirahat tidur, kebiasaan merokok, dan status spiritual lansia yang tinggal bersama keluarga dan di PSTW Khusnul Khotimah.

MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan membedakan dalam memberikan asuhan keperawatan kepada lansia, baik lansia yang tinggal bersama keluarga dan di PSTW.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan survey. Sampel penelitian di keluarga diambil dengan cara *cluster sampling* sebanyak 97 orang dan di PSTW dengan cara *total sampling* sebanyak 63 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Tahapan awal peneliti meminta izin penelitian lalu mencari

responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan melakukan penelitian.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi frekuensi karakteristik lansia

Variabel	Keluarga		PSTW	
	f	%	f	%
Jenis Kelamin	52	53,6	31	49,2
Perempuan	45	46,4	32	50,8
Laki-laki	97	100	63	100
Total	52	53,6	31	49,2
Usia				
Usia lanjut “elderly” (60-74 tahun)	79	81,4	50	79,4
Usia tua “old” (75-90 tahun)	18	18,6	13	20,6
Total	97	100	63	100
Agama				
Islam	92	94,8	61	96,8
Katolik	2	2,1	1	1,6
Budha	2	2,1	1	1,6
Hindu	1	1	-	-
Total	97	100	63	100
Pendidikan				
Tidak Sekolah	11	11,3	14	22,2
SD	53	54,6	30	47,6
SMP	20	20,6	18	28,6
SMA	10	10,3	1	1,6
Perguruan tinggi	3	3,1	-	-
Total	97	100	63	100
Pekerjaan				
Pegawai swasta	1	1	-	-
Wiraswasta	39	40,2	-	-
Pensiunan	7	7,2	-	-
Dan lain-lain	50	51,5	63	100
Total	97	100	63	100
Status Perkawinan				
Menikah	40	41,2	16	25,4
Tidak menikah	2	2,1	-	-
Janda/Duda	55	56,7	47	74,6
Total	97	100	63	100

Penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar lansia di keluarga berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 52 orang lansia (53,6%) dan lansia di PSTW berjenis kelamin laki-laki berjumlah 32 orang lansia (50,8%). Mayoritas lansia yang diteliti berada dalam kelompok usia lanjut “elderly” (60-74 tahun) dengan jumlah 79 orang lansia (81,4%) di keluarga dan berjumlah 50 orang lansia (79,4%) di PSTW. Agama yang dianut

lansia mayoritas beragama Islam baik di keluarga maupun di PSTW dengan masing-masing berjumlah 92 orang lansia (94,8%) di keluarga dan berjumlah 61 orang lansia (96,8%) di PSTW. Pendidikan terakhir lansia yang diteliti di keluarga sebagian besar dan lansia yang diteliti di PSTW terbanyak yaitu tingkat SD dengan masing-masing berjumlah 53 orang lansia (54,6%) di keluarga dan berjumlah 30 orang lansia (47,6%) di PSTW.

Pekerjaan lansia sebagian besar adalah jenis pekerjaan lain-lain seperti ibu rumah tangga, petani dan buruh dengan jumlah 50 orang lansia (51,5%) sedangkan lansia yang diteliti di PSTW secara keseluruhan memiliki jenis pekerjaan lain-lain yaitu tidak bekerja dengan jumlah 63 orang lansia (100%). Status perkawinan lansia dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa status perkawinan terbanyak di keluarga dan mayoritas di PSTW adalah janda/duda dengan jumlah masing-masing 55 orang lansia (56,7%) di keluarga dan di PSTW dengan jumlah 47 orang responden (74,6%).

Tabel 2.

Distribusi frekuensi pola makan lansia

No	Pola Makan	Keluarga		PSTW	
		f	%	f	%
1.	Sehat	56	57,7	41	65,1
2.	Tidak Sehat	41	42,3	22	34,9
	Total	97	100	63	100

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pola makan sehat baik yang tinggal bersama keluarga dan di PSTW dengan masing-masing jumlah 56 orang lansia (57,7%) di keluarga dan 41 orang lansia (65,1%) di PSTW.

Tabel 3.

Distribusi frekuensi aktifitas fisik dan olahraga lansia

No	Aktifitas Fisik Dan Olahraga	Keluarga		PSTW	
		f	%	f	%
1.	Aktif secara fisik	49	50,5	37	58,7
2.	Kurang aktif secara fisik	48	49,5	26	41,3
	Total	97	100	63	100

Penelitian ini mendapatkan hasil aktif secara fisik sedikit lebih tinggi daripada kurang aktif secara fisik yaitu berjumlah 49 orang lansia (50,5%). Sedangkan di PSTW Khusnul Khotimah

didapatkan bahwa sebagian besar aktifitas fisik dan olahraga lansia adalah aktif secara fisik dengan jumlah 37 orang lansia (58,7%).

Tabel 4.

Distribusi frekuensi istirahat tidur lansia

No	Istirahat Tidur	Keluarga		PSTW	
		f	%	f	%
1.	Cukup	77	79,4	43	68,3
2.	Tidak cukup	20	20,6	20	31,7
Total		97	100	63	100

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia memiliki pola istirahat tidur yang cukup yaitu berjumlah 77 orang lansia (79,4%) yang tinggal bersama keluarga sedangkan lansia yang tinggal di PSTW sebagian besar memiliki pola istirahat tidur yang cukup dengan jumlah 43 orang lansia (68,3%).

Tabel 5.

Distribusi frekuensi kebiasaan merokok lansia

No	Kebiasaan Merokok	Keluarga		PSTW	
		f	%	f	%
1.	Kebiasaan merokok yang tinggi	49	50,5	32	50,8
2.	Kebiasaan merokok yang rendah	48	49,5	31	49,2
Total		97	100	63	100

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa kebiasaan merokok yang tinggi sedikit lebih tinggi dari kebiasaan merokok rendah, baik yang tinggal di keluarga dan di PSTW yaitu masing-masing berjumlah 49 orang lansia (50,5%) di keluarga dan di PSTW dengan jumlah 32 orang lansia (50,8%).

Tabel 6.

Distribusi frekuensi status spiritual lansia

No	Status Spiritual	Keluarga		PSTW	
		f	%	f	%
1.	Baik	17	17,5	-	-
2.	Sangat baik	80	82,5	63	100
Total		97	100	63	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 160 lansia yang diteliti, didapatkan hasil bahwa mayoritas status spiritual lansia adalah sangat baik dengan jumlah 80 orang lansia (82,5%) di keluarga dan di PSTW dengan jumlah 63 orang responden (100%).

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia di keluarga yang diteliti berjenis kelamin perempuan (53,6%) dan lansia di PSTW yang diteliti berjenis kelamin laki-laki (50,8%). Hasil tersebut didapatkan karena lansia perempuan lebih banyak dijumpai ketika penelitian di masyarakat. Dari hasil observasi peneliti, lansia laki-laki di masyarakat jarang ditemui karena sedang bekerja ataupun karena lansia perempuan yang diteliti berstatus perkawinan janda. Tidak sama dengan lansia di keluarga, lansia yang sering dijumpai di PSTW adalah lansia laki-laki.

Usia lansia dalam penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas lansia yang diteliti berada dalam kelompok usia lanjut "elderly" (60-74 tahun) 81,4% di keluarga dan 79,4% di PSTW. Lansia yang ditemui di wilayah yang dijadikan tempat penelitian ini mayoritas berusia 60-74 tahun. Lansia yang menjadi kriteria inklusi pada penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas. Sehingga lansia yang sering dijumpai dan menjadi responden berusia sekitar 60-74 tahun. Hanya beberapa orang lansia yang berusia diatas 80 tahun yang ditemui.

Agama yang dianut lansia dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia beragama Islam baik di keluarga maupun di PSTW. Tempat penelitian ini berada di wilayah yang mayoritas masyarakatnya beragama Islam. Namun ketika dilakukan penelitian ditemui juga lansia yang beragama selain Islam.

Pendidikan lansia dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa pendidikan terakhir lansia yang diteliti di keluarga sebagian besar dan lansia yang diteliti di PSTW terbanyak yaitu tingkat SD. Lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini sebagian besar lahir pada tahun dimana Indonesia minim terhadap pendidikan. Pada saat itu lansia hanya menduduki pendidikan sekolah rakyat yang setara dengan SD dan itu pun lansia tidak menyelesaikan pendidikan tersebut. Bahkan ada juga lansia yang tidak bersekolah sama sekali sehingga tidak bisa membaca dan menulis.

Pekerjaan lansia dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa lansia yang diteliti di keluarga sebagian besar memiliki jenis pekerjaan lain-lain seperti ibu rumah tangga, petani dan buruh sedangkan lansia yang diteliti di PSTW secara keseluruhan memiliki jenis pekerjaan lain-lain yaitu tidak bekerja. Lansia yang tinggal di PSTW Khusnul Khotimah sudah tidak memungkinkan untuk melakukan aktifitas pekerjaan secara rutin sehingga mereka hanya mengikuti kegiatan yang telah di sediakan oleh pihak panti werdha. Lansia yang tinggal bersama keluarga sebagian besar adalah perempuan dan memiliki pekerjaan seperti ibu rumah tangga. Namun ada juga yang bekerja sebagai buruh dan petani.

Status perkawinan lansia dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa status perkawinan terbanyak di keluarga dan mayoritas di PSTW adalah janda/duda. Pada generasi lanjut usia, jumlah janda biasanya lebih banyak daripada duda. Lansia yang tinggal di keluarga maupun di PSTW berstatus perkawinan janda/duda dikarenakan mereka merasa usianya sudah tidak layak lagi untuk menikah. Sehingga ketika mereka ditinggal karena meninggal oleh pasangan maka mereka lebih memilih untuk melanjutkan kehidupannya hidup di PSTW ataupun tinggal bersama anak dan sanak saudara yang lain.

2. Gambaran pola makan lansia

Pada penelitian ini dapat dilihat sebagian besar lansia memiliki pola makan sehat baik yang tinggal bersama keluarga dan di PSTW dengan masing-masing jumlah 56 orang lansia (57,7%) di keluarga dan 41 orang lansia (65,1%) di PSTW. Syarat menu yang seimbang untuk lansia menurut Nugroho (2008) seperti mengandung kalori yang baik sebesar 50% dari hidrat arang (sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian), mengandung lemak yaitu 25-30% dari total kalori, mengandung protein yaitu 8-10% dari total kalori, mengandung tinggi serat yang bersumber pada buah dan sayur, bahan makanan yang tinggi kalsium seperti susu, makanan mengandung tinggi zat besi (Fe) seperti kacang-kacangan, membatasi

penggunaan garam, bahan makanan yang segar dan mudah dicerna, menghindari bahan makanan yang tinggi mengandung alkohol dan mengkonsumsi makanan yang lunak.

Hasil wawancara kepada responden bahwa pola makan lansia yang tinggal bersama keluarga sudah sangat baik. Keluarga menyiapkan makanan yang sesuai dengan lansia. Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan pada lansia adalah faktor motivasi diri, perasaan dan emosi serta dukungan keluarga. Hendro (2009) yang meneliti pengaruh faktor psikososial seperti motivasi diri, persepsi, kepercayaan diri dan dukungan keluarga terhadap pola makan pada penderita diabetes melitus didapati bahwa faktor psikososial berpengaruh signifikan terhadap pola makan penderita diabetes mellitus rawat jalan di RSUD Deli Serdang.

Penelitian gaya hidup lansia di PSTW ini sedikit berbeda dengan observasi pendahuluan yang dilakukan Iriadi (2012) di UPT Pelayanan Lanjut Usia Binjai, dimana didapatkan menu harian yang ada di panti tidak sesuai dengan keadaan lansia, Sedangkan observasi dan wawancara yang dilakukan di PSTW Khusnul Khotimah didapatkan bahwa menu harian yang disediakan untuk lansia sudah berdasarkan jenis makanan yang baik untuk lansia seperti makanan yang lunak, tidak merangsang pedas, santan yang tidak berlebihan, garam yang cukup, berbagai macam jenis sayur dan snack rendah gula.

3. Gambaran aktifitas fisik dan olahraga lansia

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa lansia aktif secara fisik sedikit lebih tinggi daripada kurang aktif secara fisik yaitu berjumlah 49 orang lansia (50,5%), sedangkan di PSTW Khusnul Khotimah didapatkan bahwa sebagian besar aktifitas fisik dan olahraga lansia adalah aktif secara fisik dengan jumlah 37 orang lansia (58,7%). Hasil ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Novarina (2012) yang berjudul hubungan dukungan keluarga tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam di Posyandu "Peduli Insani" di Mendungan Desa Pabelan Kartasura tahun 2012 didapatkan

hasil terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Posyandu Peduli Insani Mendungan desa Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo dengan dukungan keluarga yang buruk sebanyak 37 lansia (97%) sehingga lansia tidak aktif mengikuti senam.

Perbedaan antara penelitian didapatkan kemungkinan dikarenakan lansia di Kelurahan Tuah Karya Pekanbaru memiliki inisiatif sendiri didalam diri dan juga dukungan keluarga yang sangat baik untuk selalu melakukan aktifitas fisik dan olahraga. Aktifitas fisik dan olahraga lansia yang menyehatkan sebaiknya dilakukan di pagi hari atau di sore hari seperti berjalan kaki, bersepeda bila memungkinkan, berkebun dan olahraga khusus seperti senam lansia, senam jantung sehat, yoga untuk lansia, atau menahan beban yang intensif. Lakukan aktivitas fisik tersebut sebaiknya sebanyak 2 x 30 menit setiap hari, minimal 3 hari dalam seminggu. Aktifitas fisik dan olahraga didahului dengan pemanasan ringan sebelum berolahraga dan ditutup dengan pendinginan.

Lansia yang tinggal bersama keluarga pada penelitian ini memiliki aktifitas fisik dan olahraga yang aktif dimana mengikuti kegiatan senam minimal 1 bulan sekali, melakukan pekerjaan rumah yang ringan dan dibantu oleh keluarga, berjalan santai minimal 10 menit sehari dan aktifitas santai seperti menonton televisi tidak lebih dari 4 jam sehari. Aktifitas fisik dan olahraga lansia di PSTW tidak jauh berbeda dengan lansia yang tinggal bersama keluarga.

4. Gambaran istirahat tidur lansia

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia memiliki pola istirahat tidur yang cukup yaitu berjumlah 77 orang lansia (79,4%) yang tinggal bersama keluarga sedangkan lansia yang tinggal di PSTW sebagian besar memiliki pola istirahat tidur yang cukup dengan jumlah 43 orang lansia (68,3%). Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan untuk memperoleh istirahat dan tidur yang cukup. Adapun kondisi untuk istirahat yang

cukup menurut Potter dan Perry (2009) adalah kenyamanan fisik, bebas dari kecemasan dan tidur yang cukup sehingga memperoleh jumlah jam tidur yang dibutuhkan untuk merasa segar kembali.

Lansia yang tinggal bersama keluarga dan di PSTW Khusnul Khotimah memiliki pola istirahat tidur yang cukup setiap harinya seperti tidur malam selama 6 jam, tidur siang tidak lebih dari 2 jam serta merasa segar dan bugar ketika bangun tidur. Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur setiap orang berbeda-beda. Kualitas tidur dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur sesuai dengan kebutuhannya. Asmadi (2008) menyatakan di antara faktor yang dapat mempengaruhinya adalah status kesehatan seseorang dimana kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak sedangkan pada orang yang sakit maka kebutuhan istirahat tidurnya tidak dapat dipenuhi dengan baik; lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang akan istirahat dan tidur dengan tenang dan diet makanan yang banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur.

5. Gambaran kebiasaan merokok lansia

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa kebiasaan merokok yang tinggi memiliki presentase sedikit lebih tinggi dari kebiasaan merokok rendah, baik yang tinggal di keluarga dan di PSTW yaitu masing-masing berjumlah 49 orang lansia (50,5%) di keluarga dan di PSTW dengan jumlah 32 orang lansia (50,8%). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Anggraini (2008) tentang hubungan gaya hidup dengan status kesehatan lansia binaan Puskesmas Pekayon Jaya Kota Bekasi, hasil penelitian kebiasaan menghisap rokok minimal 1 batang per hari menunjukkan bahwa lansia yang mengaku tidak memiliki kebiasaan tersebut sebanyak 104 lansia (73%) dari 142 lansia yang diteliti.

Kebiasaan merokok terjadi karena pengaruh lingkungan sosial, teman sebaya, orang tua, media dan sebagainya. Faktor resiko merokok merupakan faktor penyebab pertama kali

seseorang untuk merokok atau faktor yang meningkatkan probabilitas seseorang untuk merokok. Faktor resiko tersebut adalah pengaruh orang tua dimana keluarga merupakan lingkungan sosial pertama dalam interaksi sehingga membentuk pola perilaku, pengaruh teman dimana teman merupakan lingkungan sosial kedua yang mempengaruhi perilaku merokok, faktor kepribadian yang merupakan faktor penyebab dari dalam diri individu (intrinsik), jenis kelamin dimana perokok laki-laki jumlahnya lebih banyak daripada perokok perempuan dan stres dimana keadaan stres tidak secara langsung menimbulkan seseorang untuk merokok akan tetapi stres memicu untuk memperoleh atau menggunakan sesuatu yang dapat menenangkan misalnya menghilangkan stres dengan merokok (Kurniasih, 2008).

Lansia yang tinggal bersama keluarga dan di PSTW Khusnul Khotimah sebagian besar memiliki kebiasaan merokok yang tinggi. Hasil wawancara kepada lansia yang merokok didapatkan hasil bahwa kebiasaan merokok didapati dari kebiasaan orang tua yang juga merokok dan menghisap rokok membuat pikiran menjadi tenang. Lansia sulit untuk menghentikan kebiasaan merokok sehingga kebiasaan merokok lansia di keluarga dan di PSTW tinggi. Kebiasaan merokok dikatakan tinggi apabila seorang mengkonsumsi rokok lebih dari 21 batang/hari, perokok sedang bila rokok yang dihisap 11-20 batang/hari, dan dikatakan sebagai perokok ringan bila rokok yang dihisap kurang dari 10 batang/hari (Sedyaningsih, 2011).

6. Gambaran status spiritual lansia

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas status spiritual lansia adalah sangat baik dengan di keluarga dan di PSTW dengan jumlah 63 orang responden (100%). Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah status spiritual lansia yang tinggal bersama keluarga dan di PSTW Khusnul Khotimah sangat baik. Hasil penelitian lansia di keluarga diatas juga memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan Anggraini (2011) dengan judul penelitian hubungan antara status spiritual lansia

dengan gaya hidup lansia dengan hasil mayoritas lansia yang diteliti memiliki status spiritual sehat yaitu sebanyak 46 lansia (51,7%) dari 89 lansia.

Kesehatan spiritual lansia dikatakan baik apabila telah memenuhi beberapa karakteristik spiritual seperti hubungan dengan diri sendiri yang merupakan kekuatan dari dalam diri seseorang yang meliputi pengetahuan diri yaitu siapa dirinya apa yang dapat dilakukannya dan juga sikap yang menyangkut kepercayaan pada diri sendiri, hubungan dengan orang lain dimana hubungan ini terbagi atas harmonis dan tidak harmonisnya hubungan dengan orang lain dan hubungan dengan Tuhan yang meliputi sembahyang dan berdo'a, keikutsertaan dalam kegiatan ibadah, perlengkapan keagamaan, serta bersatu dengan alam (Hamid, 2009).

Status spiritual lansia di keluarga tergolong baik dimana lansia mengikuti kegiatan keagamaan seperti wirid, beribadah ke masjid, selalu berusaha untuk memikirkan hal-hal yang positif terhadap masa depan, memaknai tujuan dari hidup didunia serta berusaha menjalin hubungan yang baik dengan keluarga, teman sebaya dan orang lain di sekitarnya. Upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan spiritual lansia adalah dengan melibatkan keluarga sebagai orang terdekat akan mencurahkan segala perhatiannya bagi kesejahteraan lansia khususnya kesejahteraan spiritual mereka (Hamid, 2009).

Lansia di PSTW tetap bisa memiliki status spiritual yang baik karena terdapat kegiatan agama yang terjadwal setiap 1 minggu sekali, teman sebaya yang bisa dijadikan tempat menceritakan masalah hidup, tempat ibadah yang disediakan khusus seperti mushola sehingga lansia yang tinggal di PSTW tetap bisa memiliki status spiritual yang baik walaupun tidak sering mendapat dukungan dari keluarga. Hasil observasi penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan Kumulusari (2012) dengan judul hubungan tingkat spiritual dengan tingkat kesepian lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang , dimana didapatkan sebagian besar lansia berada pada tingkat spiritual sedang dengan jumlah 23

orang (76,7%) dari 30 lansia yang diteliti. Menurut Hamid (2009), faktor penting yang dapat mempengaruhi spiritual seseorang adalah peranan keluarga dimana keluarga merupakan lingkungan terdekat dan pengalaman hidup sebelumnya dimana pengalaman hidup baik yang positif maupun negatif dapat mempengaruhi spiritual seseorang.

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada pengambilan sampel populasi lansia di PSTW yang menggunakan *total sampling* namun tidak semua lansia memenuhi kriteria inklusi sehingga lansia yang diteliti hanya 63 lansia dari 77 lansia di PSTW dan keterbatasan responden yang mayoritas adalah lansia yang usianya >60 tahun sehingga memiliki keterbatasan dalam kemampuan pengisian kuesioner.

KESIMPULAN

Karakteristik lansia menurut jenis kelamin sebagian besar perempuan yaitu berjumlah 52 orang lansia (53,6%) di keluarga dan di PSTW jenis kelamin laki-laki berjumlah 32 orang lansia (50,8%), usia mayoritas lansia yaitu kelompok usia lanjut “*elderly*” (60-74 tahun) dengan jumlah 79 orang lansia (81,4%) di keluarga dan berjumlah 50 orang lansia (79,4%) di PSTW, agama lansia mayoritas beragama Islam baik di keluarga maupun di PSTW dengan masing-masing berjumlah 92 orang lansia (94,8%) di keluarga dan 61 orang lansia (96,8%) di PSTW, pendidikan terakhir lansia di keluarga sebagian besar dan di PSTW terbanyak yaitu tingkat SD dengan masing-masing berjumlah 53 orang lansia (54,6%) di keluarga dan 30 orang lansia (47,6%) di PSTW, pekerjaan lansia di keluarga sebagian besar yaitu pekerjaan lain-lain seperti ibu rumah tangga, petani dan buruh dengan jumlah 50 orang lansia (51,5%) sedangkan lansia di PSTW secara keseluruhan jenis pekerjaannya lain-lain yaitu tidak bekerja dengan jumlah 63 orang lansia (100%) dan status perkawinan terbanyak di keluarga dan mayoritas di PSTW adalah janda/duda dengan jumlah masing-masing 55 orang lansia (56,7%) di keluarga dan di PSTW dengan jumlah 47 orang lansia (74,6%).

Hasil penelitian terkait gaya hidup menemukan sebagian besar lansia memiliki pola makan sehat baik yang tinggal bersama keluarga dan di PSTW dengan masing-masing jumlah 56 orang lansia (57,7%) di keluarga dan 41 orang lansia (65,1%) di PSTW, aktif secara fisik sedikit lebih tinggi daripada kurang aktif secara fisik yaitu berjumlah 49 orang lansia (50,5%) di keluarga sedangkan di PSTW didapatkan sebagian besar aktifitas fisik dan olahraga lansia adalah aktif secara fisik dengan jumlah 37 orang lansia (58,7%), mayoritas lansia di keluarga memiliki pola istirahat tidur yang cukup yaitu berjumlah 77 orang lansia (79,4%) sedangkan lansia di PSTW sebagian besar memiliki pola istirahat tidur yang cukup dengan jumlah 43 orang lansia (68,3%), kebiasaan merokok memiliki presentase yang lebih tinggi pada lansia, baik yang tinggal di keluarga dan di PSTW yaitu masing-masing berjumlah 49 orang lansia (50,5%) dan 32 orang lansia (50,8%) dan mayoritas status spiritual lansia adalah sangat baik dengan jumlah 80 orang lansia (82,5%) di keluarga dan di PSTW dengan jumlah 63 orang responden (100%).

SARAN

Peneliti menyarankan kepada petugas panti untuk membantu secara penuh lansia yang sudah kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam pemenuhan kebutuhan dasar terutama kebutuhan makan lansia, kepada keluarga lansia diharapkan dapat menjadi informasi bagi keluarga yang tinggal bersama lansia untuk selalu memberikan dukungan dan perhatian kepada lansia untuk tetap menjalankan gaya hidup sehat sehingga lansia dapat menjalani masa tuanya dengan baik, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan kesehatan khususnya keperawatan sebagai wadah untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar dapat terus mengembangkan penelitian tentang gaya hidup sehat lain yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai data dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai faktor yang mempengaruhi gaya hidup lansia atau faktor-faktor yang menjadi motivasi

lansia untuk menjalankan gaya hidup sehat dan menikmati masa tua dengan sehat.

1. **Siti Zuraida**. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
2. **Ns. Ari Pristiana Dewi, M.Kep.** Dosen Departemen Keperawatan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
3. **Ns. Ganis Indriati, M.Kep. Sp.Kep.An.** Dosen Departemen Keperawatan Anak Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F. (2008). *Hubungan antara gaya hidup dan status kesehatan lansia binaan Puskesmas Pekayon Jaya Kota Bekasi*. Dari <http://lontar.ui.ac.id/diperoleh> 7 Juli 2014.
- Anggraini, I. (2011). *Hubungan antara status spiritual lansia dengan gaya hidup lansia*. Pekanbaru: Skripsi tidak dipublikasikan.
- Asmadi. (2008). *Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kota. (2011). *Data statistik lansia*. Pekanbaru: Dinkes kota.
- Fatmah. (2010). *Gizi usia lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Hamid, A. Y. S. (2009). *Bunga rampai asuhan keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Hendro, M. (2010). *Pengaruh psikososial dengan pola makan penderita diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Kab Deli Serdang*. Medan.
- Iriadi. (2012). *Pengaruh motivasi diri, perasaan dan emosi serta dukungan keluarga terhadap pola makan lansia di UPT Pelayanan Lanjut Usia Binjai*. Diperoleh 6 Juli 2014 dari <http://repository.usu.ac.id/>.
- Jannah, W. (2010). *Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap gaya hidup sehat lansia dengan penyakit kronis*. Pekanbaru: Skripsi tidak dipublikasikan.
- Kumulasari, D. (2012). *Hubungan tingkat spiritual dengan tingkat kesepian lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang* dari <http://prezi.com/> diperoleh 8 Juli 2014.
- Kurniasih A. (2008). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada siswa SLTP di Kota Bekasi tahun 2008*. Depok : FKM UI.
- Kurniawan, D. (2010). *Faktor-faktor yang mempengaruhi lansia tinggal di balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru*. Pekanbaru: Skripsi tidak dipublikasikan.
- Martono, H & Pranarka, K. (2009). *Buku Ajar Hoedhi-Darmojo geriatric: Ilmu kesehatan usia lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Noorkasiani. (2009). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Novarina, V. (2012). *Hubungan dukungan keluarga tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam di posyandu "Peduli Insani" di Mendungan Desa Pabelan Kartasura tahun 2012*. Diperoleh 10 Juli 2014 dari <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/>.
- Nugroho. (2008). *Keperawatan gerontik dan geriatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, EGC.
- Potter, P. A & Perry, A. G. (2009). *Buku ajar fundamental keperawatan buku 1 (Ed 7)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratikwo, S. (2006). *Analisis pengaruh faktor nilai hidup, kemandirian, dan dukungan keluarga terhadap perilaku sehat lansia di Kelurahan Medono Kota Pekalongan*. Diperoleh 27 Oktober 2013 dari <http://ejournal.undip.ac.id/>.
- Sedyaningsih, E.R. (2011). *Kartu menuju sehat model baru diluncurkan*. Diperoleh pada tanggal 7 Januari 2014 dari <http://www.depkes.go.id/index.php/>.
- Simanullang, P. (2012). *Pengaruh gaya hidup terhadap status kesehatan lanjut usia (lansia) di Wilayah Kerja Puskesmas Darusalam*. Diperoleh Tanggal 6 Oktober 2013 dari <http://uda.ac.id/jurnal/>.
- Zulfitri, R. (2006). *Konsep diri dan gaya hidup lansia yang mengalami penyakit kronis di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru*. Diperoleh Tanggal 6 Oktober 2013 dari <http://ejournal.unri.ac.id/>.