

Gaya Hidup Memengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia

by Sariman Pardosi

Submission date: 14-Dec-2022 01:53PM (UTC+0700)

Submission ID: 1980927413

File name: 15._ARTIKEL_GAYA_HIDUP_MEMPENGARUHI_KESEHATAN_LANJUT_USIA.pdf (190.78K)

Word count: 4182

Character count: 25225

Gaya Hidup Memengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia

Lifestyle Affects Elderly Health Status

Sariman Pardosi^{1*}, Erni Buston²

Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Received date
28 Sept 2022

Revised date
14 Oct 2022
31 Oct 2022

Accepted date
09 Nov 2022

Keywords:

Elderly;
Health;
Lifestyle.

Kata kunci:

Lansia;
Kesehatan;
Gaya hidup.

ABSTRACT/ ABSTRAK

The government has been able to improve the degree of public health, which can be seen in the decrease in maternal and infant mortality, and the increase in life expectancy which is influenced by lifestyle. A healthy lifestyle can be done by eating a nutritionally balanced diet, doing physical activity/sports correctly and regularly, and not smoking. The active participation of the elderly themselves and their families is important in carrying out a healthy lifestyle. The type of research is analytically observational with a cross-sectional design. The number of samples was as many as 96 respondents. The analysis was performed bivariate and multivariate. Statistical tests were carried out by cross-sectional followed by linear regression to determine the effect of lifestyle variables on the health status of the elderly with a 95% confidence level or the value of $\alpha=0.05$. The study showed that the health status of the elderly in the working area of the West Ring Health Center in Bengkulu City was 58.3% classified as not good. There is a relationship between lifestyle (diet, physical activity, rest habits, and smoking history) with the health status of the elderly in the work area of the West Ring Health Center in Bengkulu City. All lifestyle variables (diet, physical activity, rest habits, and smoking history) simultaneously affect the health status of the elderly in the work area of the West Circle Health Center, Bengkulu City.

Pemerintah telah mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dapat dilihat dari menurunnya angka kematian ibu dan bayi, meningkatnya angka umur harapan hidup yang dipengaruhi oleh gaya hidup. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara benar dan teratur serta tidak merokok. Peran serta aktif dari lansia sendiri dan keluarga penting dalam melaksanakan gaya hidup sehat. Jenis penelitian ini *observasional analitik* dengan desain *crosssectional*. Jumlah sampel sebanyak 96 responden. Analisis dilakukan bivariat dan multivariat. Uji statistik yang dilakukan dengan *cross-sectional* dilanjutkan dengan regresi linear untuk mengetahui pengaruh dari variabel gaya hidup terhadap status kesehatan lansia dengan tingkat kepercayaan 95% atau nilai $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Status kesehatan lansia di wilayah kerja puskesmas lingkaran barat kota Bengkulu 58,3% tergolong tidak baik. Ada hubungan gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat dan riwayat merokok) dengan status kesehatan lansia di wilayah kerja puskesmas lingkaran barat kota Bengkulu. Kesimpulan: Semua variabel gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat dan riwayat merokok) secara bersamaan berpengaruh terhadap status kesehatan lansia di wilayah kerja puskesmas lingkaran barat kota Bengkulu.

Corresponding Author:

Sariman Pardosi

Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia
Email: sariman.pardosi@yahoo.com

PENDAHULUAN

Pembangunan nasional di segala bidang telah dilaksanakan oleh pemerintah yang diharapkan mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Secara umum dapat dilihat dari menurunnya angka kematian ibu dan bayi

serta meningkatnya angka umur harapan hidup. Persentase lansia mencapai 9,27% atau sekitar 24,49 juta orang, menunjukkan Indonesia sedang bertransisi menuju ke arah struktur penduduk tua. Menua (menjadi tua=*aging*) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri

atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmojo, 2009). Persentase penduduk tua di indikasikan dengan persentase usia harapan hidup propinsi Bengkulu pada tahun 2021 laki-laki 67,26 tahun, sedangkan perempuan 71,31 tahun (Badan Pusat Statistik, 2020).

Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara benar dan teratur serta tidak merokok. Diperlukan kerjasama banyak pihak, antara lain lansia itu sendiri, keluarga, masyarakat, pemerintah, organisasi dan pemerhati kesejahteraan serta profesi dibidang kesehatan yang lebih penting adalah peran serta aktif dari lansia sendiri dan keluarga dalam melaksanakan gaya hidup sehat. Pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat adalah Posyandu lansia, pelayanan kesehatan lansia tingkat dasar adalah Puskesmas, dan pelayanan kesehatan tingkat lanjutan adalah Rumah Sakit (Simanulang, 2012).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat, dan riwayat merokok) dengan status kesehatan Lansia di wilayah kerja Puskesmas Lingkar barat kota Bengkulu.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *observasional analitik* dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu dilakukan selama dua bulan mulai dari tanggal 01 Juli 2020 sampai dengan 31 Oktober 2020 dengan cara pengumpulan data yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner. Sebelum dilaksanakan penelitian terlebih dahulu

dilakukan kaji etik penelitian oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan Surat keterangan layak etik No KEPK 071/10/2020.

Jumlah sampel lansia dalam penelitian ini sebanyak 96 responden. Analisis dilakukan dengan univariat, analisis bivariat, dan analisis multivariat. Uji statistik yang dilakukan dengan *cross-sectional* dilanjutkan dengan regresi linear untuk mengetahui pengaruh dari variabel gaya hidup terhadap status kesehatan lansia dengan tingkat kepercayaan 95% atau nilai $\alpha=0,05$.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lansia

Variabel	f	%
Pola Makan		
Baik	40	41,7
Tidak Baik	56	58,3
Aktivitas fisik		
Cukup	30	31,3
Tidak cukup	66	68,7
Kebiasaan istirahat		
Cukup	47	49
Tidak cukup	49	51
Kebiasaan merokok		
Merokok	43	45,8
Tidak merokok	53	54,2
Status kesehatan		
Baik	40	41,7
Tidak Baik	56	58,3

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pola makan lansia sebagian tidak baik sebanyak 56 orang (58,3%), aktivitas lansia sebagian besar tidak cukup sebanyak 66 orang (68,7%), kebiasaan istirahat lansia sebagian tidak cukup sebanyak 49 orang (51%), lansia merokok sebanyak 43 orang (45,8%), dan sebagian besar lansia memiliki status kesehatan tidak baik yaitu sebanyak 56 orang (58,3%).

Tabel 2. Hubungan Pola Makan dengan Status Kesehatan Lansia

Pola Makan	Status Kesehatan				Total		PR p-value (95% CI)
	Baik		Tidak Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	27	67,5	13	32,5	40	100	0,001 (6,87)
Tidak baik	13	23,2	43	76,8	56	100	

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p-value* 0,001 (<0,005) terbukti H_0 di tolak sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan lansia dengan status kesehatan lansia. Hasil analisis ini juga

diperoleh *Prevalence Ratio* (PR)=6,870 (PR>1) artinya lansia yang memiliki pola makan tidak baik mempunyai resiko memiliki status kesehatan buruk 6,870 kali lebih tinggi di banding dengan lansia yang pola makannya baik.

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Kesehatan Lansia

Aktivitas Fisik	Status Kesehatan				Total		PR p-value (95% CI)
	Baik		Tidak Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup	20	66,7	10	33,3	30	100	0,002 (4600)
Tidak cukup	20	30,3	46	69,7	66	100	

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *p-value* 0,002 ($<0,05$), terbukti H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik lansia dengan status kesehatan lansia, juga diperoleh nilai $PR=4,600$ ($PR>1$)

artinya lansia yang aktivitas fisiknya tidak cukup memiliki resiko status kesehatan buruk 4,600 kali lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang memiliki aktivitas fisik cukup

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Istirahat dengan Status Kesehatan Lansia

Kebiasaan Istirahat	Status Kesehatan				Total		PR p-value (95% CI)
	Baik		Tidak Baik				
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	31	66,0	16	42,0	47	100	0,001 (8,661)
Tidak cukup	9	18,4	40	81,6	49	100	

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p-value* 0,001 ($<0,005$) terbukti H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan istirahat dengan status kesehatan lansia. Dari analisis ini juga diperoleh nilai PR 8,11 ($PR>1$)

artinya lansia yang memiliki kebiasaan istirahat tidak cukup memiliki resiko status kesehatan tidak baik 8,11 kali lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang memiliki kebiasaan istirahat yang cukup.

Tabel 5. Hubungan Riwayat Merokok dengan Status Kesehatan Lansia

Riwayat Merokok		Status Kesehatan				Total		PR p-value (95% CI)
		Baik		Tidak Baik				
		n	%	n	%	n	%	
Merokok		28	52,8	25	47,2	53	100	
Tidak merokok		12	27,2	31	72,1	43	100	

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p-value* 0,022 ($<0,005$), terbukti H_0 ditolak, Artinya terdapat hubungan signifikan antara riwayat merokok dengan status kesehatan lansia. Dari hasil analisis juga diperoleh nilai $PR=2,893$ ($PR>1$) artinya lansia memiliki riwayat merokok memiliki resiko status kesehatan tidak baik 2,893 kali lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tidak memiliki riwayat merokok

Analisis Uji F (Simultan)

Menurut Purwandari & Handono (2019), uji F dapat digunakan untuk menguji pengaruh secara simultan variabel bebas terhadap variabel terikat. Jika variabel bebas memiliki pengaruh secara simultan terhadap variabel terikatnya.

Tabel 6. Variabel yang Paling Berpengaruh

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	9,522	4	2,380	15,684	,000
Residual	13,812	91	0,152		
Total	23,333	95			

Dependent variabel: Status kesehatan; Predictors: (Constant), Riwayat merokok, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat, pola makan

Berdasarkan hasil pengujian tabel diatas dapat dilihat pada nilai F_{hitung} sebesar 15,684 sedangkan nilai $F_{tabel}=2,47$, sehingga $F_{hitung}>F_{tabel}$ dan signifikansi $0,001 < 0,005$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa semua variabel secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap status kesehatan lansia di

wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu tahun 2020.

Berdasarkan hasil pengujian tabel diatas dapat dilihat pada nilai F_{hitung} sebesar 15,684 sedangkan nilai $F_{tabel}=2,47$, sehingga $F_{hitung}>F_{tabel}$ dan signifikansi $0,001 < 0,005$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa

semua variabel secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap status kesehatan lansia.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pola Makan terhadap Status Kesehatan Lansia

Hasil penelitian tentang pola makan ditemukan 56 orang pada kategori tidak baik dengan presentase tertinggi status kesehatan tidak baik 76,8%. Uji statistik menunjukkan variabel pola makan berpengaruh terhadap status kesehatan lansia. Hasil uji statistik tersebut menyebutkan semakin baik pola makan lansia maka akan semakin meningkat status kesehatan lansia. Pola makan yang perlu diperhatikan karena pola makan yang tidak baik akan menimbulkan beberapa penyakit, dalam hal ini pola makan pada lansia sebagian besar termasuk tidak baik.

Pola makan adalah bagaimana kita mengatur asupan gizi yang seimbang serta yang dibutuhkan oleh tubuh. Pola makan yang sehat dan seimbang bukan hanya menjaga tubuh tetap bugar dan sehat tetapi juga bisa terhindar dari berbagai penyakit. Pola makan yang menyebabkan terjadinya status Kesehatan yang tidak baik karena pengkonsumsian makanan yang tidak sehat seperti makanan manis, asin, berlemak tinggi dan minuman yang di dalam kaleng (sarden, kornet). Hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan, pola makan tersebut memicu status Kesehatan yang buruk (Sidabutar, 2014).

Menurut hasil wawancara dengan lansia yang pola makannya baik, mereka mengatakan bahwa di puskesmas mereka sering diberikan penyuluhan mengenai pola makan yang baik pada saat mereka mengikuti senam lansia yang rutin dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas Lingkar Barat. Pola makan yang baik yang dianjurkan adalah makanan tidak boleh terlalu asin atau terlalu manis, makan harus teratur dan seimbang, pada saat mereka mengikuti senam lansia di Puskesmas, mereka juga diberikan makanan tambahan seperti bubur kacang hijau, susu dan telur.

Sedangkan lansia yang pola makannya tidak baik mereka mengatakan makan dua kali sehari atau kalau mereka merasa lapar. Mereka mengatakan sering tidak selera makan karena menu makannya yang kurang menarik dan tidak bervariasi. Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar lansia berpendidikan tergolong rendah sehingga pengetahuan akan gizi yang seimbang

dalam tubuh berkurang. Selain itu juga kondisi lansia yang sudah mengalami gangguan pada gigi atau ompong sehingga mereka tidak suka mengonsumsi sayuran, kecenderungan lansia dengan sarapan cukup dengan kopi atau teh manis pada pagi hari.

Berdasarkan analisis diperoleh lansia yang memiliki pola makan tidak baik mempunyai risiko memiliki status kesehatan buruk 6,870 kali lebih tinggi di banding dengan lansia yang pola makannya baik. Sedangkan berdasarkan hasil analisis multivariat dengan regresi linear berganda pada variabel pola makan menunjukkan ada pengaruh pola makan terhadap status kesehatan lansia dengan nilai $\beta=0,320$ dan $p\text{-value}=0,000$, bernilai positif menunjukkan bahwa variabel tersebut mempunyai pengaruh yang searah (positif) terhadap status kesehatan lansia, artinya secara teoritis bahwa status kesehatan lansia di wilayah kerja puskesmas lingkar barat akan meningkat lebih baik bila pola makan lansia baik.

Pola makan yang dimiliki oleh lansia berpengaruh terhadap status kesehatan, untuk itu perlu ditingkatkan pendekatan kepada lansia bahwa perlu memperhatikan pola makan lansia sehari-hari melalui penyuluhan oleh petugas kesehatan yang berorientasi pada pemilihan makanan yang seimbang dan bergizi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rosalita, *et al.*, 2019), perilaku makan pada masa lalu dapat memengaruhi status kesehatan fisik lansia saat ini.

Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Status Kesehatan Lansia

Hasil penelitian tentang aktivitas fisik diperoleh 66 orang lansia kategori tidak cukup dengan presentase tertinggi status kesehatan tidak baik sebanyak 69,7%. Uji statistik menunjukkan variabel aktivitas fisik berpengaruh terhadap status kesehatan lansia. Semakin aktivitas fisik cukup maka akan meningkat status kesehatan lansia. Aktivitas fisik lansia sebagian besar tidak cukup, hal ini masih perlu menjadi perhatian untuk menciptakan hidup sehat segala sesuatu yang kita lakukan tidak boleh berlebihan karena hal tersebut bukannya menjadi lebih baik tetapi akan memperburuk keadaan lansia, sebaiknya lansia melakukan aktivitas sesuai dengan kebutuhan.

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Aktivitas fisik mingguan apapun disamping kegiatan hidup rutin sehari-hari mempunyai daya proteksi terhadap gangguan

kardiovaskuler. Aktivitas fisik sudah memberikan dampak proteksi asalkan dilakukan secara rutin hampir setiap hari, yang terpenting adalah keteraturan (Sidabutar, 2014).

Menurut Muzamil, *et al.* (2014), tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan rutin mempunyai hubungan dengan tingginya skor fungsi kognitif. Sebaiknya aktivitas fisik pada lansia dilakukan selama tiga kali seminggu dengan durasi 30 menit. Hal ini akan berdampak baik pada peningkatan fungsi kognitif sebesar 20% pada proses kontrol eksekutif seperti perencanaan, penjadwalan, memori, gangguan kontrol, dan koordinasi tugas kerja (Bair, 2011).

Melalui wawancara yang diperoleh dari lansia terkait dengan aktivitas fisik didapatkan ada lansia yang pekerjaannya tukang bangunan, kuli panggul, dan bertani sehingga bekerja mulai pagi hingga sore hari. Para lansia yang memiliki aktivitas fisik tidak cukup diharapkan dapat mengikuti kegiatan senam lansia yang dilaksanakan di Puskesmas Lingkar Barat.

Berdasarkan analisis diketahui lansia yang memiliki aktivitas fisik tidak baik mempunyai resiko memiliki status kesehatan buruk 4,600 kali lebih tinggi dibanding dengan lansia yang aktivitas fisik cukup. Berdasarkan hasil analisis multivariat dengan regresi linear berganda pada variabel aktivitas fisik menunjukkan ada pengaruh aktivitas fisik terhadap status kesehatan lansia dengan nilai $\beta=0,180$ dan $p\text{-value}=0,051$, bernilai positif menunjukkan bahwa variabel tersebut mempunyai pengaruh yang searah (positif) terhadap status kesehatan lansia, artinya secara teoritis bahwa status kesehatan lansia di wilayah kerja puskesmas lingkar barat akan meningkat lebih baik bila aktivitas fisik lansia baik. Aktivitas fisik yang dimiliki oleh lansia berhubungan dengan status kesehatan, untuk itu perlu pendekatan pada lansia bahwa perlunya memperhatikan aktivitas fisiknya sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sidabutar (2014) di Puskesmas Pasar Merah Medan, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik lansia dengan status kesehatan lansia. Gaya hidup pada jaman modern ini telah mendorong orang mengubah gaya hidupnya seperti jarang bergerak karena segala sesuatu atau pekerjaan lebih mudah dilakukan dengan adanya teknologi modern (Marinac, *et al.*, 2015).

Menurut hasil penelitian Muzamil, *et al.*, (2014), masih belum diketahui dimensi aktivitas fisik mana yang paling memengaruhi fungsi kognitif pada lansia. Penelitian selanjutnya diperlukan untuk memahami intensitas, durasi,

dan jenis latihan yang lebih baik untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

Pengaruh Kebiasaan Istirahat dengan Status Kesehatan Lansia

Hasil penelitian tentang kebiasaan istirahat diperoleh 49 orang lansia kategori tidak cukup dengan presentase tertinggi status kesehatan tidak baik sebanyak 81,6%. Uji statistik menunjukkan variabel kebiasaan istirahat berpengaruh terhadap status kesehatan lansia. Semakin lansia mendapatkan istirahat cukup maka akan meningkat status kesehatan lansia. Artinya kebiasaan istirahat lansia sebagian besar tidak cukup, ternyata banyak lansia yang kurang istirahat/tidur.

Kebiasaan istirahat tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur dan kepuasan tidur (Departemen Kesehatan RI, 2008).

Hasil wawancara yang diperoleh dari lansia terkait dengan istirahatnya yang tidak cukup mereka mengatakan bukan karena kurang waktu untuk tidur, tapi mereka gampang terbangun apakah karena ingin ke kamar mandi untuk buang air kecil atau karena terjaga dan kalau sudah terbangun sulit untuk tidur lagi sampai pagi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Utami, *et al.* (2014) istirahat tidur cenderung kurang baik karena kebanyakan dari lansia menjawab jarang istirahat/tidur siang/malam selama 6-8 jam per hari, sering terbangun pada waktu istirahat/ tidur misalnya ke kamar mandi dan selalu sulit memulai tidur jika sudah terbangun.

Berdasarkan analisis diperoleh lansia yang memiliki kebiasaan istirahat tidak baik mempunyai resiko memiliki status kesehatan buruk 8,611 kali lebih tinggi di banding dengan lansia yang kebiasaan istirahat cukup. Berdasarkan hasil analisis multivariat ada pengaruh kebiasaan istirahat terhadap status kesehatan lansia, status kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat akan meningkat lebih baik bila kebiasaan istirahat lansia baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permana (2013), bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan istirahat dengan status kesehatan lansia di Puskesmas Pekayongan Bekasi.

Perubahan pola tidur dapat berupa tidak bisa tidur sepanjang malam dan sering terbangun pada malam hari. Kurang tidur dapat mengurangi

kemampuan seseorang untuk mengingat informasi yang lengkap dan kompleks. Istirahat yang cukup sangat dibutuhkan badan kita, umumnya orang akan merasa segar dan sehat sesudah istirahat/tidur karena saat tidur tubuh mereparasi bagian tubuh yang sudah aus.

Pengaruh Riwayat Merokok dengan Status Kesehatan Lansia

Hasil penelitian tentang riwayat merokok diperoleh 43 orang lansia kategori merokok dengan presentase tertinggi status kesehatan tidak baik sebanyak 72,1%. Uji statistik menunjukkan variabel riwayat merokok berpengaruh terhadap status kesehatan lansia. Semakin tidak pernah merokok maka akan meningkat status kesehatan lansia, dan ternyata banyak lansia yang tidak merokok.

Hasil wawancara dengan para lansia mereka mengatakan pernah berhenti merokok tetapi karena pergaulan dan bahkan ada yang hingga saat ini masih merokok. Keadaan ini perlu pendekatan budaya dan petugas kesehatan melalui penyuluhan karena dapat menimbulkan berbagai penyakit diantaranya penyakit jantung koroner, penyakit paru obstruksi menahun, kanker paru serta penyakit lainnya.

Berdasarkan analisis diperoleh lansia yang memiliki riwayat merokok mempunyai resiko memiliki status kesehatan buruk 2,893 kali lebih tinggi di banding dengan lansia yang tidak merokok. Ada pengaruh riwayat merokok terhadap status kesehatan lansia, secara teoritis bahwa status kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat akan meningkat lebih baik bila lansia tidak merokok.

Nikotin dalam tembakau merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah segera setelah hisapan pertama, seperti zat kimia lain dalam asap rokok, nikotin diserap pembuluh darah amat kecil didalam paru-paru dan diedarkan ke aliran darah hanya beberapa detik sudah sampai mencapai otak. Otak bereaksi terhadap nikotin dengan memberi sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepas epinefrine (adrenalin) yang akan memaksa jantung untuk bekerja lebih berat sehingga tidak baik untuk kesehatan (Situmorang, *et al.*, 2014).

Hal ini didukung hasil penelitian Bagaskoro & Amelia (2020), nikotin dalam rokok dapat memberikan efek supresi pada nafsu makan sehingga mengurangi asupan makan pada perokok. Penurunan nafsu makan dapat berdampak kepada tingkat konsumsi makan yang menyebabkan asupan makan pada perokok tidak tercukupi.

Hubungan Gaya Hidup dengan Status Kesehatan

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan gaya hidup dengan status kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat kota Bengkulu. Hal ini sejalan dengan penelitian Faozi (2014), adanya hubungan gaya hidup dengan status kesehatan lansia di Kelurahan Biyonga Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo serta penelitian Damayanti (2016), semakin baik gaya hidup seseorang maka semakin baik status kesehatannya.

Dari hasil statistik diketahui bahwa semua variabel secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap status kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu tahun 2020. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti, *et al.* (2017), yang mengatakan bahwa kualitas hidup lansia yang tinggal di rumah lebih tinggi daripada lansia yang tinggal di panti sosial rehabilitasi, hal ini disebabkan karena lansia yang tinggal di panti rata-rata berstatus duda/janda sedangkan lansia yang tinggal di rumah cenderung masih mempunyai pasangan hidup. Kualitas hidup yang baik dimiliki seseorang dengan kebiasaan mengatur pola makan, gaya hidup yang baik, rutin memeriksakan Kesehatan dan rajin mengikuti program penyuluhan (Nursilmi, *et al.*, 2017). Kualitas hidup lansia yang tinggal di panti rendah, hal ini disebabkan oleh kondisi fisik yang semakin menurun. Lansia merasa lemah, tidak berdaya dan tidak bisa melakukan kegiatan yang mereka inginkan karena keterbatasan fisik yang mereka alami (Abdi, *et al.*, 2017). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Sidabutar (2014), bahwa gaya hidup berhubungan dengan status kesehatan lansia. Variabel yang paling dominan berhubungan dengan status kesehatan lansia adalah variabel pola makan.

SIMPULAN

Status kesehatan pada lansia serta semua variabel gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat dan merokok) secara bersamaan memengaruhi gaya hidup lansia. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu diharapkan membuat kebijakan khusus dengan cara meningkatkan penyuluhan yang terkait dengan gaya hidup (pola makan, kebiasaan beraktivitas, istirahat tidur dan kebiasaan merokok) dan dengan melibatkan keluarga sehingga akan tercapai status kesehatan lanjut usia yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, A., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Aktivitas Lansia Berhubungan dengan Status Kesehatan Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 272–280. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fike/article/view/650>
- Bagaskoro, A., & Amelia, V. L. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Rokok Dengan Status Nutrisi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 1–5. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4889>
- Bair, E. (2011). The Impact of Nutritional Status on the Health and Quality of Life of Older Adults. *Journal of Gerontology*, 1(26), 27–38. <https://commons.pacificu.edu/work/ns/857/22f03-64cd-450b-b8f9-66490c048ea8>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Angka harapan hidup menurut propinsi*. <https://www.bps.go.id/>
- Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. [Skripsi]. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/46573/>
- Darmojo, B. (2009). *Teori proses menua*. H.Hadi Martono dan Kris Pranarka (eds): Buku Ajar Boedhi-Darmojo GERIATRI Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Departemen Kesehatan RI. (2008). *Pedoman pembinaan kesehatan usia lanjut bagi petugas kesehatan*. Departemen Kesehatan. Jakarta.
- Faozi, W. M. A. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Kesehatan Lansia Di Kelurahan Biyonga Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. [Skripsi]. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.
- Marinac, C. R., Godbole, S., Kerr, J., Natarajan, L., Patterson, R. E., & Hartman, S. J. (2015). Objectively measured physical activity and cognitive functioning in breast cancer survivors. *Journal of Cancer Survivorship*, 9(2), 230–238. <https://doi.org/10.1007/s11764-014-0404-0>
- Muzamil, M. S., Afriwardi, A., & Martini, R. D. (2014). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usia di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 202–205. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i2.87>
- Nursilmi, N., Kusharto, C. M., & Dwiriani, C. M. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Kesehatan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Dua Lokasi Berbeda. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 369. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.3159>
- Permana, C. A. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Andropause. [Skripsi]. Jember: Fakultas Keperawatan, Universitas Jember. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/3170>
- Purwandari, K. P., & Handono, N. P. (2019). Pengaruh Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Wredha Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GHS*, 8(1), 8–11. <http://jurnal.akpergshwng.ac.id/index.php/kep/article/view/48>
- Rossita, A., Fitriangga, A., & Pramana, Y. (2019). Perbedaan Tingkat Depresi Dan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Dan Yang Di Rumah Bersama Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v7i2.18>
- Sidabutar, S. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Kesehatan Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Merah Medan Tahun 2014. [Tesis]. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.
- Simanulang, P. (2012). Pengaruh Gaya Hidup terhadap Status Kesehatan Lanjut Usia (Lansia) di Wilayah Kerja Puskesmas Darusalam Medan. [Tesis]. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.
- Situmorang, A., Sudaryati, E., & Siregar, M. A. (2014). Hubungan Karakteristik, Gaya Hidup, dan Asupan Gizi dengan Status Gizi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Habil Kota Sibolga. *Gizi, Kesehatan Reproduksi, Dan Epidemiologi*, 1(3).
- Utami, R. S., Rusilanti, R., & Artanti, G. D. (2014). Perilaku Hidup Sehat Dan Status Kesehatan Fisik Lansia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 1(2), 60–69.

<https://doi.org/10.21009/jkkp.012.02>
Yuliati, A., Baroya, N., & Ririanty, M. (2017).
Perbedaan kualitas hidup lansia yang
tinggal di komunitas dengan di pelayanan

sosial lanjut usia. *Jurnal Pustaka
Kesehatan*, 2(1), 87–94.
<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/601>

Gaya Hidup Memengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia

ORIGINALITY REPORT

19%
SIMILARITY INDEX

17%
INTERNET SOURCES

8%
PUBLICATIONS

7%
STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

1%

★ Boslaugh. Encyclopedia of Epidemiology
Publication

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%