



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**GAMBARAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA DI DESA BLAHKIUH
PROVINSI BALI**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

NI KOMANG ARI ANJALI

2002054

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA 2024

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA DI DESA BLAHKIUH
PROVINSI BALI**

Disusun oleh:

NI KOMANG ARI ANJALI

2002054

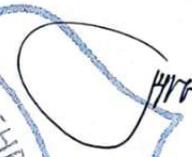
Telah melalui Sidang Skripsi pada 19 Agustus 2024

Ketua Penguji

Penguji I

Penguji II


(Enik Listyaningsih,
SKM, MPH)


(Nurlia Ikaningtyas, S.
Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep. MB., PhD.N.S)


(Me Rianita E. Sinaga,
S.Kep., Ns., M.Kep.)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



(Andan Prawesti, S. Kep., M.Kep.)

The Overview Of Elderly Healthy Lifestyle at Blahkiuh Village, Bali Province in 2024

¹Ni Komang Ari Anjali, ²Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. MB.,
PhD.N.S

ABSTRACT

Background: Elderly people will experience changes and declines in their lifestyle. The results showed that 23 people (63.9%) were unhealthy elderly people and 13 people (36.1%) had unhealthy lifestyles.

Objective: To find out what the healthy lifestyle of the elderly in Blahkiuh Village, Bali Province, looks like in 2024.

Method: Qualitative research with a descriptive approach. The participants in this research were 6 elderly participants who lived in houses in Blahkiuh Village. The sample method used was purposive sampling technique. data collection using in-depth interview techniques. Qualitative data analysis according to Yusr in 2020. Data triangulation using source data triangulation.

Research Results: The research results obtained 40 coding, 18 categories and 6 themes. This shows that the majority of the 6 participants were able to live a healthy lifestyle.

Conclusion: The elderly in Blahkiuh Village have demonstrated a healthy lifestyle with 6 (six) themes, namely: balanced eating patterns, how to maintain eating and drinking patterns, doing useful and enjoyable activities, free time activities, sports activities, and the majority of elderly people do not smoke.

Suggestion: For families, it is very important to maintain the health of the elderly, both through diet and regular check-ups at health facilities, as well as providing a positive attitude to the elderly so that they always maintain their health.

Keywords: healthy lifestyle- elderly
+ 85 pages + 6 tables + 2 schemes + 1 figure + 15 attachments
Literature :34, 2014– 2024.

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecture of Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

Gambaran Gaya Hidup Sehat Lansia Di Desa Blahkiuh Provinsi Bali Tahun 2024

¹Ni Komang Ari Anjali, ²Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. MB.,
PhD.N.S

ABSTRACT

Latar Belakang : Lansia akan mengalami perubahan dan penurunan pada gaya hidup, didapatkan hasil lansia tidak sehat sebanyak 23 orang (63,9%) dan gaya hidup lansia tidak sehat sebanyak 13 orang (36,1%). Maka penting menerapkan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tujuan : Mengetahui bagaimana gambaran gaya hidup sehat lansia di Desa Blahkiuh Provinsi Bali Tahun 2024.

Metode : Penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 6 partisipan lansia yang tinggal di rumah Desa Blahkiuh dengan metode sampel yang digunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam. Analisis data kualitatif menurut Yusri tahun 2020. Triangulasi data menggunakan triangulasi data sumber.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian didapatkan 40 coding, 18 kategori, dan 6 tema. Ini menunjukkan bahwa keseluruhan partisipan yang berjumlah 6 orang mayoritasnya mampu melakukan gaya hidup sehat.

Kesimpulan : Lansia di Desa Blahkiuh telah menunjukkan gaya hidup sehat dengan adanya 6 (enam) tema yaitu: pola makan sehat, cara menjaga pola makan dan minum, aktivitas sehari-hari lansia, kegiatan mengisi waktu luang, kegiatan olahraga, serta mayoritas lansia tidak merokok.

Saran : Bagi keluarga sangat penting menjaga kesehatan lansia baik melalui pola makan dan melakukan pemeriksaan rutin ke fasilitas kesehatan, serta memberikan sikap positif pada lansia agar selalu menjaga kesehatannya..

Kata Kunci : gaya hidup sehat – lansia

+ 85 halaman + 6 tabel + 2 skema + 1 gambar + 15 lampiran

Kepustakaan : 34, 2014– 2024

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Menua atau penuaan merupakan suatu keadaan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Masa tua akan mengalami perubahan dan penurunan kemampuan baik secara kognitif, fisik, psikologis, dan sosial. Seseorang dikatakan tua ketika menginjak usia 60 tahun ke atas, sehingga dapat mempengaruhi terhadap fungsi sosial dan kemandirian seorang individu dalam menjalani masa tuanya. Proses menua adalah proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Penuaan adalah proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa, dan tua (Kholifah, 2016). Gaya hidup sehat adalah suatu kebiasaan yang dilakukan seseorang untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari kebiasaan buruk yang mengganggu kesehatan seseorang (Zuraida et al., 2014). Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur dan tidak merokok (Yastini et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Saragih & Yunia, 2023) didapatkan hasil bahwa gaya hidup lansia tidak sehat sebanyak 23 orang (63,9%) dan gaya hidup lansia tidak sehat sebanyak 13 orang (36,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yastini et al., 2021) yang membagi gaya hidup lansia menjadi 3 yaitu: lansia dengan gaya hidup perlu perbaikan, lansia dengan gaya hidup biasa, dan lansia dengan gaya hidup yang baik. Gaya hidup yang kurang baik pada lansia seperti: konsumsi makanan cepat saji, pola makan yang tidak teratur, kebiasaan merokok, dan kurangnya aktivitas fisik atau olahraga (Sudirman, 2012 dalam Yastini et al., 2021)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menemukan jawaban mengenai gambaran gaya hidup sehat lansia di Desa Blahkiuh Provinsi Bali. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan 13 Juni – 30 Juni 2024 di rumah lansia Desa Blahkiuh Provinsi Bali. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia lebih dari 60 tahun keatas, yang tinggal disekitar Desa Blahkiuh Provinsi Bali. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah teknik *purposive sampling*. Pada tahap pencarian informan,peneliti menggunakan teknik *sampling non random sampling*

Penelitian kualitatif instrumen utamanya adalah peneliti sendiri dalam mengumpulkan data, mengolah data, dan mengintepretasikan data. Peneliti menggunakan alat bantu dalam pengumpulan data berupa alat tulis buku dan pulpen untuk mencatat hasil wawancara baik verbal maupun non-verbal dari informan dan alat perekam pada saat wawancara yaitu *handphone*. Pada penelitian ini, peneliti menyusun kisi-kisi instrumen yang bertujuan supaya mengarahkan peneliti agar lebih fokus, sehingga mencegah data menjadi bias dan selanjutnya menjadikan kisi-kisi sebagai pedoman wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2024 sampai 30 Juni 2024 di rumah partisipan di Desa Blahkiuh Provinsi Bali. Dalam melakukan pengumpulan data peneliti menggunakan teknik wawancara dengan 6 partisipan.

Berikut data partisipan yang memenuhi kriteria menjadi partisipan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

| Partisipan ke- | Jenis Kelamin | Usia | Pendidikan Terakhir | Pekerjaan |
|----------------|---------------|----------|---------------------|---------------|
| Partisipan 1 | Laki-laki | 64 tahun | S1 | Pensiunan PNS |
| Partisipan | Perempuan | 80 tahun | Tidak | IRT |

| Partisipan ke- | Jenis Kelamin | Usia | Pendidikan Terakhir | Pekerjaan |
|----------------|---------------|----------|---------------------|----------------|
| 2 | | | Sekolah | |
| Partisipan 3 | Perempuan | 74 tahun | Tidak Sekolah | IRT |
| Partisipan 4 | Laki-laki | 79 tahun | S1 | Pensiunan Guru |
| Partisipan 5 | Laki-laki | 63 tahun | Tidak Sekolah | Kuli Bangunan |
| Partisipan 6 | Laki-laki | 75 tahun | Tidak Sekolah | Pedagang nasi |

Pembahasan penelitian ini terdiri dari 6 tema yang akan dibahas yaitu:

1. Pola makan sehat lansia

Pola makan sehat adalah seseorang yang mengonsumsi makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sehingga tetap sehat. Makan sehat dan seimbang yaitu terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein hewani dan nabati, lemak serta sumber vitamin dan mineral (Hartono, 2017).

Kategori yang ada dalam tema pertama sebagai berikut:

- a. Mayoritas lansia memiliki pola makan yang teratur setiap harinya
- b. Mayoritas lansia mengonsumsi masakan rumahan

2. Cara menjaga pola makan dan minum yang dilakukan lansia

Pola makan yang baik dan benar meliputi makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan, dan sayur-sayuran yang dimakan dalam jumlah yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan sehari-hari (Sheasar & Soraya, 2023). tubuh, termasuk gula darah berlebih (Rastipiati et al., 2023).

Cara menjaga pola makan dan minum ditunjukkan dengan pernyataan:

- a. Mayoritas lansia mengonsumsi makanan yang lembut
- b. Mayoritas lansia menyukai buah dan sayur

- c. Lansia mengkonsumsi makanan yang direbus juga lebih sehat dibandingkan makanan yang digoreng, karena lansia sangat mengurangi makanan yang berminyak.
- d. Mayoritas lansia mengurangi penggunaan minyak pada masakan
- e. Mayoritas lansia jarang mengkonsumsi kopi
- f. Mayoritas lansia mengkonsumsi air putih setiap hari

3. Aktivitas rutin sehari-hari yang dilakukan lansia

Dengan melakukan rutinitas dan kegiatan yang produktif, maka lansia akan merasa dirinya berguna, berdaya, dan tidak rentan mengalami perasaan negatif seperti rasa kesepian, bosan, dan tidak berguna (Lugasi, 2024).

Aktivitas rutin sehari-hari yang dilakukan lansia sehari-harinya ditunjukkan dengan pernyataan

- a. Mayoritas lansia rutin melakukan kegiatan setiap hari
- b. Mayoritas lansia melakukan aktivitas dengan posisi duduk

4. Kegiatan mengisi waktu luang yang dilakukan lansia

Aktivitas mengisi waktu luang merupakan gambaran dari budaya dan pola hidup manusia (Husnah, 2018). Pemanfaatan waktu luang yang dilakukan lansia seperti duduk santai atau duduk sambil melakukan aktivitas lainnya.

Kegiatan mengisi waktu luang sangat diperlukan lansia untuk memberikan kesenangan

Kegiatan mengisi waktu luang ditunjukkan dengan pernyataan:

- a. Mengisi waktu luang dengan berkebun
- b. Mengikuti Grup Kidung Bali

5. Kegiatan olahraga yang dilakukan lansia

Kegiatan olahraga adalah suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien. Olahraga pada lansia dapat melatih keseimbangan tubuh, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan. Kegiatan

olahraga yang dapat dilakukan seperti senam lansia, bersepeda, dan jalan-jalan (Gustian & Palmizal, 2021).

Kegiatan olahraga yang dilakukan lansia ditunjukkan dengan pernyataan:

- a. Mayoritas lansia melakukan olahraga jalan santai
 - b. Mayoritas lansia aktif mengikuti senam
6. Mayoritas lansia tidak merokok

Konsumsi rokok sudah sangat melekat pada lansia, sehingga mereka tidak peduli akan dampak negatif yang ditimbulkan dari rokok. Zat-zat yang terkandung dalam rokok sangat berbahaya pada tubuh yang dapat menimbulkan penyakit: kanker, paru-paru, kardiovaskuler, dan lain-lainnya. Penyakit akibat rokok sudah dapat diketahui oleh masyarakat yang berusia lanjut (Mareta & Handayani, 2021)

Konsumsi rokok pada lansia ditunjukkan dengan pernyataan:

- a. Mayoritas lansia tidak mengonsumsi rokok
- b. Mayoritas lansia mengetahui bahaya merokok

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Gambaran Gaya Hidup Sehat Lansia Di Desa Blahkiuh Provinsi Bali Tahun 2024” diperoleh kesimpulan: Karakteristik dari partisipan yang bersedia dilakukannya penelitian dengan rentang usia 60 – 85 tahun, dengan latar belakang pendidikan S1 dan Tidak Bersekolah, bekerja sebagai PNS, Guru, Kuli bangunan, Pedagang nasi, Ibu Rumah Tangga (IRT). Gambaran Gaya Hidup Sehat Lansia Di Desa Blahkiuh terdapat 40 *coding*, 18 kategori, dan 6 (enam) tema yaitu: pola makan seimbang lansia, cara menjaga pola makan dan minum yang dilakukan lansia, melakukan kegiatan bermanfaat dan disenangi lansia, kegiatan waktu luang yang dilakukan

lansia, kegiatan olahraga yang dilakukan lansia, serta mayoritas lansia tidak merokok.

B. Saran.

1. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dapat melakukan kunjungan ke puskesmas untuk melakukan edukasi pada lansia yang kurang menjaga kesehatannya, sedangkan bagi lansia yang rutin menjaga kesehatannya agar membantu lansia lainnya untuk melakukan gaya hidup sehat.
2. Bagi Keluarga Pasien
Dukungan keluarga sangat penting bagi lansia apalagi dengan menjaga kesehatannya baik melalui pola makan dan melakukan pemeriksaan rutin ke fasilitas kesehatan, serta memberikan sikap positif pada lansia agar selalu menjaga kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini.

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. MB., PhD.N.S selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan selaku Dosen Pembimbing Skripsi Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan ilmu motivasi yang bermanfaat untuk menyelesaikan Skripsi ini.
2. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku Wakil Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Indah Prawesti, S. Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ignasia Yunita, S. Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Koordinator Penelitian Sarjana Keperawatan.

5. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH selaku Ketua Penguji Skripsi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
6. Ibu Mei Rianita E. Sinaga, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji 1 Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
7. Segenap dosen, seluruh staf administrasi, pihak perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah bersedia berpartisipasi dalam menyusun skripsi ini.
8. Tentunya dalam pembuatan Tugas Akhir ini penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan. Semoga Tugas Akhir ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gustian, M. A., & Palmizal, P. (2021). Motivasi Lansia Pada Aktivitas Olahraga. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 61–70. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.547>
2. Hartono. (2017). Identifikasi Pola Hidup Sehat Pada Lansia di Kelurahan Rahandouna Kota Kendari. *Politeknik Kesehatan Kendari*. <https://kink.onesearch.id/Record/IOS6103.342%0D>
3. Husnah, W. (2018). Aktivitas Mengisi Waktu Luang Untuk Lansia Di Tiongkok: Studi Kasus Hong Kong Leisure Activities for the Chinese Elderly: Case Study Hong Kong. 124 | *Jurnal Kajian Wilayah*, 9(2), 124. <https://doi.org/10.14203/jkw.v9i2.799>
4. Kholifah. (2016). *Keperawatan Gerontik Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Depkes RI*.
5. Lugasi, M. M. (2024). Mencapai Successful Aging Di Masa Lanjut Usia Melalui Aktivitas Sehari-Hari. 1(1), 313–325. <https://prin.or.id/index.php/JURRIKES/article/view/968>
6. Mareta, S. M., & Handayani, L. (2021). Literatur Review: Persepsi Lansia Perokok Aktif Terhadap Media Promosi Kesehatan. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 27.

<https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.51326>

7. Rastipiati, R., Nugraha, M. D., & Purnama, R. (2023). Pengaruh Terapi Air Putih Hangat Dan Air Putih Biasa Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu (Gds) Pada Lansia Diabetes Melitus Di Desa Luragung Landeuh Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2023. *National Nursing Conference, 1*(2), 85–102. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.865>
8. Saragih, J., & Yunia, E. A. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Rumah Sakit Tentara Pematang Siantar Tahun 2023. *Elisabeth Health Journal: Jurnal Kesehatan, 8*(1), 76–81. <https://prin.or.id/index.php/JURRIKES/article/view/968>
9. Sheasar, F. M., & Soraya, T. E. (2023). *Hubungan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi pada Lansia di Wilayah Sekaran Gunung Pati Kota Semarang. 3*(2), 109–116.
10. Yastini, N. K. S., Sutresna, I. N., & Pradipta, I. D. A. G. F. (2021). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Status Gizi Lansia di Desa Rejasa, Tabanan. *Jurnal Media Keperawatan, 12*(1), 75–81.
11. Zuraida, S., Dewi, A. P., & Indriati, G. (2014). Deskripsi Gaya Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusus Khotimah. *Keperawatan, 01*(2011), 1–9. <https://jom.unri.ac.id/index.php/Jompsik/article/download/3392/3289%0A>