

Motivasi Lansia Tentang Penerapan Pola Hidup Sehat Di Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri

Sutiyah Heni^{1*}, Diana Nur Indah Sari²

¹⁻²STIKES Karya Husada Kediri, Jawa Timur, Indonesia
sutiyah.heni@gmail.com^{1*}, diananurindahsari600@gmail.com²

Info Artikel

Submit, 11 Oktober 2023
Review, 02 November 2023
Diterima, 10 Januari 2024

Kata Kunci:

Lansia, Motivasi, Pola Hidup Sehat

Keywords:

Elderly, Healthy Lifestyle, Motivation

ABSTRAK

Latar Belakang: Lanjut usia mengalami penurunan fisik yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Namun demikian, masih banyak lansia yang tidak menjaga kesehatannya. Beberapa hal yang diduga menjadi penyebabnya adalah kurangnya motivasi lansia dalam menerapkan pola hidup sehat. Penerapan pola hidup sehat dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit dengan pola hidup sehat merupakan upaya untuk menerapkan kebiasaan dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. **Tujuan:** untuk mengetahui bagaimana motivasi lansia tentang penerapan pola hidup sehat di Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri. **Metode:** Desain penelitian deskriptif, populasi 2327 responden dan sampel 59 responden, dengan teknik *Accidental Sampling*. Instrumen dengan kuesioner. Penelitian pada tanggal 21 - 30 Maret 2023 dengan variabel motivasi lansia tentang penerapan pola hidup sehat, data dianalisa dengan persentase, diinterpretasi secara kuantitatif. **Hasil:** Sebagian besar dari responden memiliki motivasi kuat (68%) dan hampir setengah dari responden memiliki motivasi sedang (32%). Motivasi lansia tentang penerapan pola hidup sehat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, usia, tinggal bersama siapa dan informasi. **Kesimpulan:** Diharapkan lansia aktif mengikuti posyandu lansia dan mencari informasi terkait penerapan pola hidup sehat untuk meningkatkan motivasi lansia dalam menerapkan pola hidup sehat.

ABSTRACT

Background: Elderly is an age that is no longer productive and becomes a burden for the elderly. This happens because the elderly experience physical decline which causes health problems. However, there are still many elderly people who do not take care of their health. Some of the things that are thought to be the cause are the lack of motivation of the elderly in adopting a healthy lifestyle can prevent various diseases. The healthy lifestyle that we hope for is all efforts to apply good habits in creating a healthy life and avoiding bad habits that can interfere with health. **Objective:** The purpose is to find out how the motivation of the elderly about implementing a healthy lifestyle at Sumberbendo Village Kediri Regency. **Method:** Descriptive research design, population 2327 respondents and sample 59 respondents, using Accidental Sampling technique. Instrument with a questionnaire. Research on March 21 - 30 2023 with the variable motivation of the elderly about adopting a healthy lifestyle, data is analyzed by percentage, interpreted quantitatively. **Result:** Most of the respondents have strong motivation (68%) and nearly half of respondents have moderate motivation (32%). The motivation of the elderly about adopting a



healthy lifestyle is influenced by factors such as gender, age, who they live with and information. **Conclusion:** It is hoped that the elderly will actively participate posyandu for the elderly and looking for information related to implementing a healthy lifestyle to increase the motivation of the elderly in adopting a healthy lifestyle.

Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under

A Creative Commons Attribution 4.0 International License

Copyright ©2023 STIKes YARSI Pontianak. All rights reserved

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan usia yang mengalami penurunan fisik yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Masih banyak lansia yang tidak menjaga kesehatannya, penyebabnya adalah kurangnya motivasi lansia dalam menerapkan pola hidup sehat. Faktor yang bisa digunakan untuk menjaga kesehatan lansia adalah dengan menerapkan pola hidup sehat seperti, beraktivitas fisik, berolahraga, menjaga pola makan, mengatur pola tidur, menghindari stress, tidak merokok. Penerapan pola hidup sehat akan sangat membantu mengontrol penyakit yang dideritanya dan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021 dimana persentase lansia di Jawa Timur mencapai 13,57 % dari keseluruhan penduduk, jumlah lansia perempuan 2,95 juta orang atau 14,40 % dari total penduduk perempuan, lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki 2,59 juta orang atau 12,73 % dari total penduduk laki-laki. Kemenkes RI (2017) sebanyak 75,7 % lansia berperilaku hidup sehat dengan kategori kurang karena tidak melakukan olahraga dan mengatur konsumsi makanan, sedangkan di Provinsi Jawa Timur sekitar 61 % lansia kurang menerapkan perilaku hidup sehat.

Kurangnya motivasi pada lansia dalam menerapkan pola hidup sehat mengakibatkan lansia mengalami kondisi kurang sehat. Oleh karena itu, upaya preventif melalui pola hidup sehat bagi lansia harus digalakkan dengan cara melakukan aktivitas rutin, menjaga pola tidur, menghindari stress dan masih banyak hal lainnya. Apabila lansia tidak mau menerapkan pola hidup sehat, hal yang mungkin terjadi adalah buruknya kualitas kesehatan pada dirinya seperti timbul penyakit dan akan sering mengeluh.

Alternatif solusi untuk lansia yang harus dilakukan supaya kualitas kesehatannya baik adalah menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan berbagai hal misalnya menjaga pola tidur, melakukan aktivitas harian, mengatur pola makan, memperbanyak minum air putih, tidak merokok dan berolahraga secara teratur ataupun jalan kaki biasa. Dengan begitu kesehatan lansia akan terjaga dan mencegah terjadinya suatu penyakit. Sebagai tenaga kesehatan kita harus memberikan motivasi dan pendidikan kesehatan tentang bagaimana cara menerapkan pola hidup sehat dan manfaatnya jika dilakukan. Di Desa Sumberbendo banyak lansia yang belum faham bagaimana cara menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Motivasi Lansia tentang Penerapan Pola Hidup Sehat di Posyandu Lansia Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri”.

2. METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Metode deskriptif tersebut bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini (Nursalam, 2016).

Populasi dan Sampel

Populasi:

Populasi dalam penelitian ini: 2327 Lansia yang berusia 50-70 tahun di Desa Sumberbendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri.

Sampel:

Sampel adalah 59 Lansia yang berusia 50-70 tahun di Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri.

1. Kriteria Inklusi :

- 1) Lansia usia lanjut 50-70 tahun
- 2) Lansia yang sehat
- 3) Lansia yang bersedia menjadi responden
- 4) Lansia yang kooperatif

2. Kriteria Eksklusi :

- 1) Lansia usia >70 tahun
- 2) Lansia yang tidak bersedia menjadi responden

Variabel dan Cara Pengukuran

Variabel:

Variabel dalam penelitian ini adalah: Motivasi Lansia tentang Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri.

Cara Pengukuran:

Cara pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner disebarkan dengan cara mengikuti posyandu lansia.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang di buat oleh peneliti.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui instrumen kuesioner pernyataan positif dan negatif yang disebarkan dengan cara mengikuti posyandu lansia.

Analisa Data

Analisis deskriptif adalah suatu prosedur pengolahan data dengan menggambarkan dan meringkas data secara ilmiah dalam bentuk table atau grafik yang datanya disajikan meliputi frekuensi, proporsi dan rasio, ukuran – ukuran kecenderungan pusat (rata – rata hitung, median, modus) (Nursalam, 2015).

Data yang telah terkumpul kemudian dilanjutkan analisa data dengan teknik deskriptif dengan presentase:

Pengukuran Motivasi dengan Skala *Likert*:

Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
Sangat Setuju (SS)	: 4	Sangat Setuju (SS)	: 1
Setuju (S)	: 3	Setuju (S)	: 2
Tidak Setuju (TS)	: 2	Tidak Setuju (TS)	: 3
Sangat Tidak Setuju (STS)	: 1	Sangat Tidak Setuju (STS)	: 4

Prosentase data dalam penelitian ini:

$$P = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

SP : Skor Perolehan

SM : Skor Maksimum

Dengan kriteria kategori Motivasi:

Kuat : 67-100%

Sedang : 34-66%

Lemah : 0-33%

(Hidayat, 2009)

Diinterpretasikan:

100% : Seluruh responden

76-99% : Hampir seluruh responden

51 - 75% : Sebagian besar responden

50% : Setengah dari responden

26-49% : Hampir setengah dari responden

1-25% : Sebagian kecil dari responden

0% : Tidak satupun dari responden (Arikunto, 2013)

Kelayakan Etik

Penelitian ini sudah lolos melalui telaah etik dengan nomor Surat: 078/EC/LPPM/STIKES/KH/III/2023.

3. HASIL

a. Data Umum

1) Profil Tempat Penelitian

Desa Sumberbendo. Batas wilayahnya sendiri adalah sebelah utara Desa Sekoto, sebelah selatan Desa Sumberpentung, sebelah timur Desa Gedangsewu dan sebelah barat Desa Adan-Adan.

2) Karakteristik Responden

Data ini menunjukkan karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, riwayat pekerjaan, tinggal bersama siapa dan informasi tentang penerapan pola hidup sehat. Di bawah ini adalah hasil yang di dapat penelitian setelah pengumpulan data dari responden yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan Terakhir,
Riwayat Pekerjaan, Tinggal Bersama dan Sumber Informasi.

No	Berdasarkan	Frekuensi	%
1	Jenis Kelamin :		
	Laki-laki	8	14
	Perempuan	51	85
2	Usia :		
	50 – 55 Tahun	5	8
	56 – 60 Tahun	23	39
	61 – 65 Tahun	21	36
	66 – 70 Tahun	10	17
3	Pendidikan Terakhir :		
	Sekolah Dasar	36	61
	SMP	7	12
	SMA	3	5
	Perguruan Tinggi	2	3
	Tidak Sekolah	11	19
4	Riwayat Pekerjaan :		
	Petani	11	19
	Pedagang	14	24
	Swasta	20	34
	Lain-lain	14	24
5	Tinggal Bersama :		
	Anak	27	46
	Menantu	6	10
	Cucu	26	44
6	Sumber Informasi :		
	TV	4	6,8
	Tenaga Kesehatan	45	76,3
	Tetangga	4	6,8
	Lain-lain	6	10,1

Berdasarkan Tabel 1.1 menunjukkan bahwa dari 59 responden, jenis kelamin perempuan 85%, usia 56-60 Tahun 39%, pendidikan terakhir Sekolah Dasar 61%, pekerjaan swasta 34%, tinggal bersama anak 46% dan mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan 76,3%.

3) Data Khusus

Data ini menyajikan Motivasi Lansia tentang Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri.

Tabel 1.2 Motivasi Lansia tentang Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri 21 – 30 Maret 2023

No	Kriteria	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Kuat	40 responden	68%
2	Sedang	19 responden	32%
	Jumlah	59 responden	100%

Sumber data: Lembar Kuesioner 21 – 30 Maret 2023

Berdasarkan tabel 1.1 dari 59 responden menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden 40 (68%) memiliki motivasi yang kuat tentang penerapan pola hidup sehat dan hampir setengah 19 (32%) memiliki motivasi yang sedang tentang penerapan pola hidup sehat.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian Motivasi Lansia tentang Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri 21 - 30 Maret 2023, dari 59 responden hasil penelitian didapatkan sebagian besar dari responden yaitu 40 responden (68%) memiliki motivasi yang kuat tentang penerapan pola hidup sehat, hampir setengah dari responden yaitu 19 responden (32%) memiliki motivasi yang sedang tentang penerapan pola hidup sehat.

Motivasi adalah kecenderungan yang timbul pada diri seseorang secara sadar/tidak sadar melakukan tindakan dengan tujuan tertentu atau usaha-usaha yang menyebabkan seseorang atau kelompok orang tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang di kehendaki (Poerwodarminto, 2006 dalam Suparyatno, 2021). Pada usia lanjut banyak orang yang mengurangi aktivitas fisik sehari-hari dikarenakan staminanya berkurang, dikarenakan fungsi dan kemampuan tubuhnya berkurang. (Syamsudin, 2021).

Dari hal tersebut lansia harus sering melakukan aktivitas fisik seperti senam lansia, bersepeda, jalan biasa disekitar rumah dan mengikuti posyandu lansia. Hal ini dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan lansia untuk mengurangi masalah kesehatan pada lansia.

Dari hasil penelitian diperoleh sebagian besar dari responden memiliki motivasi yang kuat tentang penerapan pola hidup sehat yaitu sebanyak 40 responden (68%). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, usia, tinggal bersama siapa, apakah sudah pernah mendapat informasi dan darimana informasi tersebut diperoleh. Dari 59 responden yang memiliki motivasi kuat berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 responden (90%).

Menurut (Walgito, dalam Suparyatno, 2021) Jenis kelamin merupakan aspek identitas yang sangat berarti, wanita dan pria mempunyai pengalaman yang berbeda tentang pembentukan identitas jenis kelamin. Wanita lebih emosional daripada pria karena wanita lebih mudah tersinggung, mudah terpengaruh, sangat peka, menonjolkan perasaan, dan mudah meluapkan perasaan. Untuk itu anak perempuan banyak dibekali pengetahuan untuk mengurus rumah tangga sedangkan laki-laki dipersiapkan untuk bertanggung jawab terhadap istri dan anak-anaknya. Anak laki-laki dididik untuk dapat mencari nafkah dan dipersiapkan untuk mencapai cita-cita tinggi sehingga orientasinya diarahkan untuk keluar rumah dan dibebaskan dari tugas-tugas rumah tangga (Handayani dan Novianto, 2015).

Bahwa dalam hal ini perempuan maupun laki-laki mempunyai minat dan keinginan yang tinggi dalam menerapkan pola hidup sehat demi perbaikan kesehatannya. Namun, laki-laki lebih sering menghabiskan waktunya untuk bekerja sehingga dalam mengikuti posyandu lansia kurang aktif dibandingkan perempuan yang memiliki banyak waktu sehingga bisa lebih aktif dalam mengikuti posyandu lansia.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi adalah usia, dimana hasil penelitian didapatkan hampir setengah dari responden berusia 56-60 tahun 16 (40%) dan sebagian kecil berusia 50-55 tahun 3 (8%). Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, dimana semakin bertambahnya usia akan semakin

berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin banyak (Fitriani dan Andriyani, 2015).

Bahwa dalam hal ini pada lansia yang tidak mau melakukan kegiatan dan menerapkan pola hidup sehat maka akan mempercepat proses kemunduran fisik dan lebih mudah terserang penyakit. Akan tetapi, pada lansia yang memiliki motivasi tinggi dalam melakukan kegiatan dan menerapkan pola hidup sehat akan lebih lama terjadi kemunduran fisik dan dapat meningkatkan kesehatan tubuhnya.

Faktor lain yang mempengaruhi motivasi kuat yaitu tinggal bersama siapa didapatkan bahwa hampir setengah dari responden adalah tinggal bersama dengan anaknya yaitu sebanyak 16 responden (40%), sebagian kecil responden adalah tinggal bersama cucunya yaitu sebanyak 2 responden (11%).

Widyartanti mengungkapkan bahwa sesuai dengan budaya anak merupakan harta yang berharga bagi orangtua dimasa depannya sehingga anak memiliki tanggungjawab untuk selalu berbakti kepada orangtua (Irawan et al., 2016). Bahwa anak merupakan kekuatan terbesar bagi orangtua dalam hidupnya, dimana kedekatan anak dengan orangtua (lansia) akan memberi pengaruh untuk meningkatkan motivasi dan kualitas hidup. Selain berbakti, seorang anak mempunyai tanggungjawab yang besar terhadap kesejahteraan orangtua (lansia). Anak memiliki tugas untuk membantu lansia dalam meningkatkan atau menjaga kesehatannya. Misalnya meminta lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu yang ada di lingkungannya sehingga lansia termotivasi untuk mengikuti kegiatan tersebut dan dengan adanya kegiatan tersebut lansia akan mengetahui dan melaksanakan kegiatan sehari-hari untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatannya.

Didapatkan hampir setengah dari responden 19 (32%) memiliki motivasi sedang. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kurang mendapatkan informasi tentang penerapan pola hidup sehat. Informasi termasuk dalam salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya motivasi, hasil penelitian didapatkan seluruh responden yang memiliki motivasi kuat 40 (100%) dimana seluruh responden pernah mendapatkan informasi, sebagian besar responden mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan 30 (75%) dan sebagian kecil mendapat informasi dari tetangga 2 (5%).

Saran dan bantuan yang nyata dan tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek didalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya (Ghotlib, 2015).

Bahwa jika sudah pernah mendapatkan informasi akan membuat responden lebih tau dan jelas dalam menerapkan pola hidup sehat yang benar dan memperoleh motivasi yang kuat untuk menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari sehingga kesehatan lansia tetap terjaga.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian pada tanggal 21 - 30 Maret 2023 di Desa Sumber Bendo Kabupaten Kediri didapatkan sebagian besar dari responden memiliki motivasi kuat tentang penerapan pola hidup sehat.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada pemberi dana riset dan orang-orang yang ikut berkontribusi dalam penelitian ini yang dituliskan dengan jelas.

7. REFERENSI

- BPS JATIM. (2021). Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2021.
- B. Uno, Hamzah. 2016. Teori motivasi dan pengukurannya. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Fitriani, W., Dewi, N., & Susmini, S. (2020). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Hidup Sehat Pada Lansia Di Posyandu Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi.
- Hidayat, 2017. Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Irwanto. (2008). Motivasi dan Pengukuran Perilaku. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Maryam, S., Ekasari, M., Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Moekijat. 2002. Dasar-Dasar Motivasi. Bandung: Pionir Jaya
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta
- Nur Kholifah, S. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Pusdik SDM Kesehatan
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. In *Salemba Medika*. Jakarta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (Ed.); 4th Ed.). Salemba Medika.
- Siregar, F. S., Sembiring, M. M., Siregar, A., Medan, U. N., Utara, S., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2021). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> ANALISIS PERBEDAAN KONTRIBUSI. 1, 102–108.*
- Ritonga, S. A. (2022). Keluarga Dengan Motivasi Lansia Hipertensi Dalam Menjaga Pola Hidup Sehat. In *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Prodi D-III Jurusan: Vol. V*.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Suparyanto, M. (2021). *Konsep Motivasi*. <http://dr.suparyanto.blogspot.com/2010/09/konsep-motivasi.html?m=1>
- WHO (World Health Organization) 2016. Tentang Populasi Lansia.