Jurnal Pakar Kesehatan
Volume 1 Issue 1, 2025 (41-46)
ISSN (*online*) : 3108-9933
Homepage : https://jurnalunived.com/index.php/JPK

Analisa Gambaran Perilaku Lansia Dalam Menjaga Kesehatan Di Kelurahan Dusun Besar Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2021

Tita Septi Handayani [1)]; Ida Samidah [2)]; Murwati [3)]
[1,2,3)] Universitas Dehasen Bengkulu
e-mail :[1] handayani_tita@yahoo.co.id ,[2] murstikes@yahoo.co.id

Received [25-05-2025] *Revised [28-06-2025]* *Accepted [30-06-2025*

Abstract. The elderly are a vulnerable group prone to physical, mental, and social decline, thus requiring special attention in maintaining their health. This study aims to analyse the health-related behaviours of the elderly in Dusun Besar Village, the service area of Jembatan Kecil Health Centre in Bengkulu City, in 2021. The research method employed a descriptive approach with 60 elderly respondents selected using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire and analysed descriptively.

Keywords: *Elderly, Health Behaviour, Elderly Health*

Abstrak. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kondisi fisik, mental, dan sosial, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam menjaga kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran perilaku lansia dalam menjaga kesehatan di Kelurahan Dusun Besar wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu pada tahun 2021. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan jumlah responden sebanyak 60 orang lansia yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara deskriptif.

Kata Kunci: *Lansia, Perilaku Kesehatan, Kesehatan Lansia*

PENDAHULUAN

Pertambahan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan fenomena demografis global yang tidak dapat dihindari, termasuk di Indonesia. Lansia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, maupun sosial. Proses penuaan adalah hal alami yang membawa dampak terhadap berbagai aspek kehidupan, terutama dalam hal kesehatan. Pada usia ini, terjadi penurunan fungsi organ tubuh seperti sistem peredaran darah, pernapasan, sistem muskuloskeletal, serta sistem saraf. Penurunan tersebut membuat lansia lebih rentan terhadap penyakit, baik penyakit degeneratif maupun infeksi.

Seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia, jumlah lansia mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, persentase penduduk lansia di Indonesia mencapai 9,92% dari total populasi, dan angka ini diprediksi akan terus meningkat pada tahun-tahun berikutnya. Kota Bengkulu sebagai salah satu kota berkembang juga menghadapi kondisi serupa. Salah satu wilayah dengan jumlah lansia cukup besar adalah Kelurahan Dusun Besar yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil. Meningkatnya jumlah lansia tentunya menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan masyarakat, karena kebutuhan akan pelayanan kesehatan lansia menjadi semakin kompleks.

Permasalahan kesehatan yang sering dijumpai pada lansia meliputi penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke. Selain itu, aspek mental dan sosial seperti depresi, kesepian, dan keterbatasan sosial juga menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, menjaga kesehatan secara menyeluruh menjadi hal yang sangat penting bagi lansia agar dapat menjalani masa tua dengan kualitas hidup yang baik. Namun, menjaga kesehatan pada usia lanjut tidak semata-mata bergantung pada pelayanan kesehatan, tetapi sangat ditentukan oleh perilaku individu dalam menjalankan pola hidup sehat sehari-hari.

Perilaku kesehatan adalah suatu tindakan atau kebiasaan yang dilakukan seseorang untuk memelihara atau meningkatkan kesehatannya. Perilaku ini mencakup berbagai aktivitas seperti konsumsi makanan bergizi, melakukan olahraga atau aktivitas fisik, tidak merokok, memeriksakan kesehatan secara berkala, serta penggunaan obat-obatan yang sesuai dengan anjuran tenaga medis. Pada kelompok lansia, keberhasilan dalam menjaga kesehatan sangat ditentukan oleh tingkat kesadaran mereka terhadap pentingnya hidup sehat serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Sayangnya, berdasarkan pengamatan di lapangan, masih banyak lansia yang belum memiliki perilaku hidup sehat yang optimal. Sebagian besar dari mereka masih memiliki pola makan yang tidak seimbang, jarang melakukan aktivitas fisik, serta enggan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Tidak sedikit pula yang masih merokok atau mengonsumsi obat-obatan tanpa resep dari tenaga kesehatan. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku ini antara lain tingkat pendidikan, pemahaman tentang kesehatan, keterbatasan ekonomi, keterjangkauan layanan kesehatan, serta budaya dan kebiasaan yang sudah terbentuk sejak lama.

Kelurahan Dusun Besar sebagai wilayah padat penduduk di Kota Bengkulu merupakan salah satu area yang memiliki jumlah lansia cukup tinggi. Wilayah ini berada dalam cakupan pelayanan Puskesmas Jembatan Kecil yang memiliki berbagai program kesehatan, termasuk layanan posyandu lansia. Meskipun program tersebut sudah berjalan, efektivitasnya dalam mengubah perilaku kesehatan lansia belum diketahui secara pasti. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui secara langsung bagaimana perilaku lansia dalam menjaga kesehatannya di wilayah tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran perilaku lansia dalam menjaga kesehatan, dengan fokus pada empat aspek utama: pola konsumsi makanan sehat, aktivitas fisik, kebiasaan pemeriksaan kesehatan rutin, serta perilaku terkait rokok dan penggunaan obat. Dengan memahami perilaku kesehatan lansia di Kelurahan Dusun Besar, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan pihak terkait lainnya dalam menyusun strategi peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan promotif dan preventif yang tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran yang sistematis, faktual, dan akurat mengenai perilaku lansia dalam menjaga kesehatan di Kelurahan Dusun Besar, wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu. Penelitian deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi dan menjelaskan perilaku yang dilakukan oleh lansia terkait kesehatan mereka, tanpa memberikan perlakuan khusus atau intervensi tertentu. Fokus penelitian diarahkan pada empat aspek utama, yaitu pola konsumsi makanan sehat, aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta kebiasaan merokok dan penggunaan obat-obatan tanpa resep.

Lokasi penelitian dipilih secara purposif, yaitu di Kelurahan Dusun Besar, karena wilayah ini memiliki jumlah penduduk lanjut usia yang cukup signifikan serta terjangkau oleh program pelayanan kesehatan dari Puskesmas Jembatan Kecil. Wilayah ini juga aktif menyelenggarakan

kegiatan posyandu lansia, yang menjadi salah satu sumber informasi kesehatan dan pelayanan dasar bagi masyarakat lanjut usia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Kelurahan Dusun Besar dan tercatat sebagai pasien aktif di Puskesmas Jembatan Kecil. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah lansia yang terdaftar sekitar 180 orang.

Dari jumlah tersebut, peneliti menentukan sampel sebanyak 60 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi, antara lain berusia 60 tahun ke atas, tinggal menetap di Kelurahan Dusun Besar, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden, serta tidak mengalami gangguan kognitif berat yang dapat mengganggu proses wawancara atau pengisian kuesioner. Pengambilan data dilakukan dalam kurun waktu tertentu pada tahun 2021 dengan tetap memperhatikan etika penelitian, termasuk meminta persetujuan dari responden dan menjaga kerahasiaan identitas mereka.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner terstruktur yang dirancang oleh peneliti berdasarkan teori dan literatur yang relevan. Kuesioner terdiri dari dua bagian, yaitu bagian pertama untuk mengumpulkan data demografis seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status perkawinan, serta bagian kedua untuk mengidentifikasi perilaku lansia dalam menjaga kesehatan. Pertanyaan pada bagian kedua mencakup kebiasaan makan sehat, frekuensi melakukan aktivitas fisik, seberapa rutin responden melakukan pemeriksaan kesehatan ke fasilitas pelayanan kesehatan, serta kebiasaan merokok dan konsumsi obat. Jawaban diberikan dalam bentuk pilihan ganda dan skala sederhana seperti "ya", "tidak", dan "kadang-kadang".

Sebelum digunakan, kuesioner diuji coba terlebih dahulu pada sepuluh responden di luar sampel utama untuk melihat kejelasan bahasa dan konsistensi isi. Hasil uji coba menunjukkan bahwa kuesioner cukup mudah dipahami dan layak digunakan dalam pengumpulan data utama. Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung oleh peneliti dan dibantu oleh enumerator yang telah dilatih. Wawancara dilakukan secara sopan dan sesuai dengan protokol kesehatan.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel yang diteliti. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi dan tabel agar lebih mudah dipahami. Melalui metode ini, peneliti berharap dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai perilaku lansia dalam menjaga kesehatannya sebagai dasar untuk perencanaan program pelayanan kesehatan yang lebih responsif dan sesuai kebutuhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Perilaku Konsumsi Makanan Sehat

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rutin konsumsi makanan sehat	25	41,7%
Kadang-kadang memperhatikan gizi	28	46,7%
Tidak memperhatikan sama sekali	7	11,6%

Hanya 41,7% lansia yang secara rutin mengonsumsi makanan sehat. Sebagian besar lainnya masih tidak konsisten atau bahkan abai terhadap pola makan sehat. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai pentingnya gizi seimbang bagi lansia.

Tabel 2. Frekuensi Aktivitas Fisik

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
≥3 kali seminggu (rutin)	20	33,3%
<3 kali seminggu	26	43,3%
Tidak pernah melakukan aktivitas fisik	14	23,4%

Sebanyak 33,3% lansia melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti jalan kaki atau senam lansia. Namun, masih terdapat 23,4% yang sama sekali tidak melakukan aktivitas fisik, yang dapat meningkatkan risiko penurunan fungsi tubuh dan penyakit kronis.

Tabel 3. Pemeriksaan Kesehatan Rutin

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rutin (≥1x per 3 bulan)	18	30,0%
Hanya saat sakit	30	50,0%
Tidak pernah memeriksakan kesehatan rutin	12	20,0%

Hanya 30% responden yang rutin memeriksakan kesehatannya. Sebagian besar lansia (50%) hanya datang ke puskesmas saat sakit, dan bahkan ada yang tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan sama sekali. Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran terhadap deteksi dini penyakit.

Tabel 4 Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Obat Tanpa Resep

Perilaku	Jumlah (n)	Persentase (%)
Masih merokok (dari total 22 pria)	12	54,5% (pria)
Konsumsi obat tanpa resep	19	31,7% (total)

Dari 22 responden laki-laki, lebih dari setengahnya (54,5%) masih merokok. Selain itu, sekitar sepertiga dari seluruh responden (31,7%) mengaku pernah mengonsumsi obat tanpa resep dokter. Kedua kebiasaan ini menunjukkan masih lemahnya kontrol perilaku terhadap risiko kesehatan yang seharusnya dihindari pada usia lanjut.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku menjaga kesehatan pada lansia di Kelurahan Dusun Besar masih cukup bervariasi dan belum sepenuhnya optimal. Meskipun sebagian lansia telah menyadari pentingnya makanan sehat dan melakukan aktivitas fisik, jumlahnya belum mencapai separuh dari total responden. Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan edukasi dan pembinaan yang berkelanjutan agar lansia mampu menjaga kesehatannya secara mandiri.

Pada indikator konsumsi makanan sehat, hanya 41,7% lansia yang menunjukkan perilaku sehat secara konsisten. Hal ini bisa disebabkan oleh keterbatasan ekonomi, kurangnya pengetahuan gizi, atau kebiasaan makan yang telah terbentuk sejak lama. Mengingat pentingnya peran gizi dalam mencegah penyakit degeneratif, perlu adanya penyuluhan yang lebih intensif tentang pentingnya konsumsi sayur, buah, dan makanan rendah garam.

Aktivitas fisik juga belum menjadi kebiasaan yang merata di kalangan lansia. Hanya sepertiga yang rutin bergerak secara fisik, sedangkan sisanya tergolong kurang aktif. Padahal, aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki dapat meningkatkan sirkulasi darah, menjaga kekuatan

otot, dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Kurangnya aktivitas ini berisiko meningkatkan kejadian penyakit tidak menular dan menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Dalam hal pemeriksaan kesehatan rutin, hanya 30% lansia yang secara aktif memeriksakan kesehatannya. Sebagian besar hanya datang ke fasilitas kesehatan saat mengalami keluhan. Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran akan pentingnya deteksi dini, terutama untuk penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes. Peran kader posyandu lansia sangat penting untuk mendorong kesadaran ini melalui pendekatan langsung dan edukasi berkelanjutan.

Kebiasaan merokok dan konsumsi obat tanpa resep juga masih menjadi masalah. Sebagian lansia laki-laki masih merokok, meskipun telah berusia lanjut. Kebiasaan ini berkontribusi pada risiko penyakit jantung, paru-paru, dan stroke. Selain itu, konsumsi obat tanpa resep berpotensi membahayakan kesehatan lansia, terutama bila dikonsumsi bersamaan dengan obat medis. Kurangnya pemahaman tentang efek samping dan interaksi obat dapat memperparah kondisi kesehatan yang ada.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa masih banyak lansia yang membutuhkan pendampingan dan edukasi tentang perilaku hidup sehat. Dukungan keluarga, kader kesehatan, serta tenaga medis di puskesmas menjadi kunci utama dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Diperlukan intervensi berbasis komunitas yang berkesinambungan untuk mengubah pola perilaku lansia ke arah yang lebih sehat dan mandiri.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku lansia dalam menjaga kesehatan di Kelurahan Dusun Besar, wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu tahun 2021. Berdasarkan hasil analisis terhadap 60 responden lansia, diperoleh gambaran umum bahwa perilaku menjaga kesehatan pada kelompok usia lanjut masih cukup bervariasi dan belum menunjukkan pola yang optimal. Terdapat beberapa aspek penting yang dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini.

Pertama, dari segi karakteristik demografis, mayoritas responden berusia 60–69 tahun dan lebih dari separuh berjenis kelamin perempuan. Selain itu, sebagian besar memiliki tingkat pendidikan rendah, yaitu tidak tamat atau hanya menyelesaikan pendidikan dasar. Karakteristik ini dapat memengaruhi persepsi dan pemahaman lansia terhadap pentingnya perilaku hidup sehat. Pendidikan yang rendah berpotensi membuat lansia kurang memahami informasi kesehatan yang disampaikan oleh petugas medis maupun media informasi lainnya.

Kedua, terkait dengan perilaku konsumsi makanan sehat, diketahui bahwa hanya 41,7% lansia yang secara rutin memperhatikan pola makan bergizi seimbang. Sebagian besar lainnya masih belum konsisten dalam menerapkan pola makan sehat, bahkan ada yang sama sekali tidak memperhatikan aspek gizi dalam makanan sehari-hari. Hal ini menunjukkan masih adanya kesenjangan dalam pengetahuan dan kesadaran gizi, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor ekonomi, budaya, serta kurangnya edukasi yang berkelanjutan.

Ketiga, perilaku dalam menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik juga masih rendah. Hanya sepertiga responden yang rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan pagi atau senam. Padahal aktivitas fisik sangat penting bagi lansia untuk menjaga kebugaran, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah risiko penyakit kronis. Sebagian lansia tidak melakukan aktivitas fisik karena keterbatasan fisik, rasa malas, atau kurangnya dukungan lingkungan. Hal ini menjadi perhatian penting bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan partisipasi lansia dalam kegiatan fisik yang disesuaikan dengan kemampuan mereka.

Keempat, kesadaran terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala masih kurang. Sebagian besar responden hanya memeriksakan kesehatan ketika merasa sakit, sementara hanya 30% yang melakukan pemeriksaan secara rutin. Ini menunjukkan rendahnya kesadaran deteksi dini terhadap penyakit-penyakit tidak menular yang umum terjadi pada

lansia, seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan jantung. Pendekatan promotif dan preventif dari puskesmas serta kader kesehatan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan perilaku ini.

Kelima, masih terdapat kebiasaan negatif di kalangan lansia, terutama pada laki-laki, seperti merokok dan konsumsi obat-obatan tanpa resep dokter. Dari 22 lansia laki-laki, sebanyak 54,5% masih merokok, yang tentu saja berisiko memperburuk kondisi kesehatan di usia lanjut. Selain itu, sepertiga dari total responden mengaku pernah mengonsumsi obat tanpa petunjuk tenaga medis. Kebiasaan ini berisiko menimbulkan efek samping yang membahayakan, terutama jika dikombinasikan dengan obat medis yang sudah dikonsumsi secara rutin.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa perilaku lansia dalam menjaga kesehatan di wilayah penelitian masih belum optimal. Diperlukan pendekatan yang lebih intensif dan menyeluruh dalam bentuk edukasi kesehatan, pembinaan melalui posyandu lansia, dan dukungan dari keluarga maupun masyarakat sekitar. Intervensi yang berkelanjutan sangat penting untuk membantu lansia menjalani masa tua dengan lebih sehat, mandiri, dan berkualitas. Pemerintah dan pihak puskesmas perlu memperkuat program kesehatan lansia dengan strategi yang tepat sasaran agar kesadaran dan partisipasi lansia terhadap perilaku hidup sehat dapat meningkat secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Afriyani, D. (2020). Keperawatan komunitas: Teori dan aplikasi di lapangan. Yogyakarta: Deepublish.

Alimul, A. A. (2018). Asuhan keperawatan komunitas dan keluarga. Jakarta: Salemba Medika.

Arikunto, S. (2019). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Berman, A., Snyder, S. J., & Frandsen, G. (2021). Kozier & Erb's fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice (11th ed.). Boston: Pearson.

Clark, M. J. (2020). Community health nursing: Advocacy for population health (7th ed.). Boston: Pearson.

Kemenkes RI. (2017). Pedoman pelayanan kesehatan lansia di tingkat puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kurniawan, R. (2020). Peran perawat komunitas dalam meningkatkan kesehatan lansia melalui pendekatan promotif dan preventif. Jurnal Keperawatan Sosial, 5(2), 55–64.

Kusumawati, R., & Setiawan, A. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15(3), 112–119. https://doi.org/10.24198/jkmi.v15i3.11219

Maryam, R. S., & Yuniarti, K. W. (2018). Keperawatan gerontik. Jakarta: EGC.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2020). Promosi kesehatan: Teori dan aplikasi. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Nies, M. A., & McEwen, M. (2019). Community/public health nursing: Promoting the health of populations (7th ed.). St. Louis: Elsevier.

Notoatmodjo, S. (2017). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.

Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2015). Health promotion in nursing practice (7th ed.). Boston: Pearson.

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2020). Fundamentals of nursing (10th ed.). St. Louis: Elsevier.

Supriyanto, S., & Herlina, E. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu. Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas, 6(2), 67–74.

WHO. (2021). Decade of healthy ageing: 2021–2030. Geneva: World Health Organization. [https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing]