

SKRIPSI
GAMBARAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA
DIMASA PANDEMI COVID-19 DI KECAMATAN RAPPOCINI
KOTA MAKASSAR

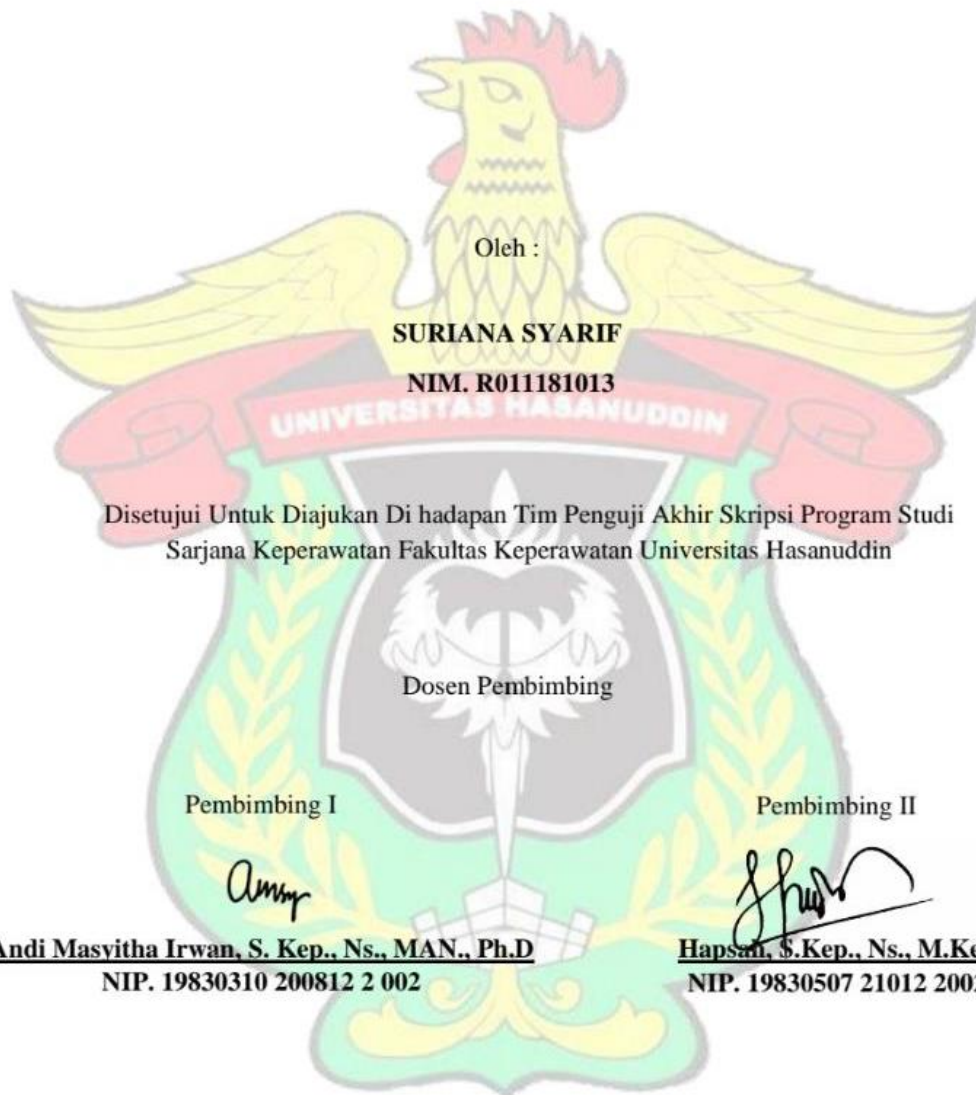


Oleh:
SURIANA SYARIF
R011181013

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2022

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**GAMBARAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19
DI KECAMATAN RAPPOCINI KOTA MAKASSAR**



LEMBAR PENGESAHAN

GAMBARAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19
DI KECAMATAN RAPPOCINI KOTA MAKASSAR

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

Hari/Tanggal : Senin, 22 Agustus 2022

Pukul : 10.00 WITA – Selesai

Tempat : Via Zoom Online

Disusun Oleh:

SURIANA SYARIF

R011181013

Dan yang bersangkutan dinyatakan:

LULUS

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Andi Masyitha Irwan, S. Kep., Ns., MAN., Ph.D
NIP. 19830310 200812 2 002



Hapsah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19830507 21012 2002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu
Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas
Hasanuddin



Dr. Yuliaa Syam, S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 19760618 200212 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Suriana Syarif

Nim : R011181013

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia bertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam kesadaran sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 18 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan


Suriana Syarif

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Gambaran Gaya Hidup Sehat Lansia Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Rappocini Kota Makassar” sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan di Universitas Hasanuddin.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga antara lain kepada:

1. Ibu Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp.,M.Si. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
2. Ibu Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin sekaligus selaku pembimbing akademik.
3. Ibu Andi Masyitha Irwan, S.Kep.,Ns.,MAN.,Ph.D dan Hapsah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing pertama dan kedua yang sangat berperan penting dalam penyelesaian proposal hingga penyusunan skripsi ini
4. Bapak Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN dan Ibu Silvia Malasari, S.Kep., Ns., MN selaku dosen penguji yang memberikan saran dan masukan untuk perbaikan skripsi ini
5. Seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang membantu dalam proses perkuliahan hingga pengurusan skripsi ini

6. Keluarga tercinta, Mama, Almarhum Bapak, Kakak, adek dan semua keluarga tersayang yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, motivasi, dukungan finansial dan mental kepada penulis selama ini.
7. Teman-teman penulis, Nure, Sarah, Pita, Azizah, Aul, Nuge, Ainun, Fitrah, Fira dan teman-teman lain yang selalu mendukung, menghibur dan memotivasi penulis selama penyusunan proposal ini. Terimakasih telah menemani dan menguatkan dari awal perjalanan sampai akhir.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namanya yang turut membantu dalam penyusunan proposal ini. Dari semua bantuan, bimbingan, dan doa yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada hamba-Nya yang selalu membantu dan meringankan beban sesama umat manumur.

Penyusunan skripsi ini sangat disadari oleh peneliti jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap adanya kritik dan saran yang bersifat membangun kepada peneliti agar skripsi ini dapat dibuat lebih baik lagi. Akhir kata mohon maaf atas segala kekurangan dan khilaf penulis.

Makassar, 16 Agustus 2022

Suriana Syarif

ABSTRAK

Suriana Syarif. R011181013. **GAMBARAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA DIMASA PANDEMI COVID-19 DI KECAMATAN RAPPOCINI KOTA MAKASSAR**, dibimbing oleh Andi Masyitha Irwan dan Hapsah

Latar Belakang: Memasuki usia tua seorang lansia akan mengalami kemunduran baik fisik, mental maupun psikososial. maka secara tidak langsung kondisi tersebut akan mempengaruhi gaya hidup seorang lansia. Kondisi tersebut sangat beresiko dimasa pandemi seperti saat ini karena lansia merupakan salah kelompok yang rentan terpapar virus covid-19. terutama jika mempunyai penyakit komorbid harus mendapat perhatian lebih. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stress yang dialami.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran gaya hidup sehat lansia dimasa pandemi covid-19 di Kecamatan Rappocini kota Makassar..

Metode: Menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan survey. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan yang melibatkan 96 responden dengan menggunakan kuesioner gaya hidup sehat sebagai alat ukur.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden yang berjumlah 96 orang mayoritas mempunyai gaya hidup yang sehat yaitu 79 orang (82%), Adapun responden yang beresiko mempunyai gaya hidup yang tidak sehat berjumlah 6 orang atau (6,3%), dan responden dengan gaya hidup tidak sehat yaitu 11 orang (11,5%).

Kesimpulan dan saran: Gambaran gaya hidup sehat pada lansia di Kecamatan Rappocini kota Makassar secara umum mempunyai gaya hidup yang sehat. Peneliti menyarankan kepada tenaga kesehatan agar memberikan atau meningkatkan penyuluhan kesehatan tentang gaya hidup sehat yang benar untuk mencegah terjadinya gaya hidup yang tidak sehat.

Kata kunci: Gaya Hidup Sehat, Lansia

Abstrak

Suriana Syarif. R011181013 THE POTRAYAL OF THE HEALTHY ELDERLY LIFESTYLE AT THE COVID-19 PANDEMIC AT RAPPOCINI, MAKASSAR, guided by Andi Masyitha Irwan dan Hapsah.

Background: Become an elderly, people will suffer a decline of both physical, mental and psychosocial events. Therefore, it may indirectly affect an elderly person's life-style. Such conditions are at risk at a current time of the pandemic because the elderly are one of the most exposed to the covid-19 virus. Especially if you have a pensive disorder, you need more attention. A healthy lifestyle includes sleeping, eating, weight control, nonsmoking, regular exercise and skillful stress management.

Purpose: To get a potyal of a healthy elderly lifestyle at covid-19 pandemic, at rappocini city of makassar.

Method: Using quantitative research by descriptive research methods with a survey approach. The sample was selected using a tempwise sampling technique by involving 96 respondents using a healthy lifestyle questionnaire as a measurement.

Results: studies show that there are 96 respondents which the majority had a healthy life-style of 79 (82%), yet those who risked having an unhealthy lifestyle of 6 or (6.3%), and an unhealthy lifestyle of 11 (11.5%).

Conclusion and advice: In general, the potrayal of a healthy life-style in the elderly in district rappocini city of makassar has a healthy lifestyle. Researchers suggest to health-care workers to enlighten or promote the right healthful life-style in order to prevent unhealthy lifestyles from developing.

Keyword: healthy lifestyle, elderly

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Tentang Pandemi Covid-19	8
B. Tinjauan Tentang Lansia.....	13
C. Tinjauan Tentang Gaya Hidup Sehat	17
BAB III KERANGKA KONSEP	23
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	24
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi Dan Sampel	24
D. Alur Penelitian	26
E. Variabel Penelitian	27
F. Instrumen Penelitian	27
G. Pengelolaan Dan Analisa Data.....	29
H. Masalah Etika.....	30

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 33
B. Pembahasan..... 36

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan 44
B. Saran..... 44

DAFTAR PUSTAKA 46

LAMPIRAN 50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Dan Presentase Karakteristik	32
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Gambaran Gaya Hidup Sehat	33
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Gambaran Gaya Hidup Sehat Bersarkan Karakteristik Responden.....	36

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Konsep	23
Bagan 2 Alur Penelitian.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Untuk Respondenl	51
Lampiran 2 Formulir Persetujuan Responden	52
Lampiran 3 kuesioner Data Demografi	53
Lampiran 4 Kisi-Kisi Kuesioner.....	54
Lampiran 5 Lembar Kuesioner Penelitian.....	56
Lampiran 6 Surat Pengantar Dari Dinkes.....	58
Lampiran 7 Surat Etik Penelitian Sementara.....	59
Lampiran 8 Surat Etik Penelitian Dan Izin Penelitian.....	60
Lampiran 9 Master Tabel.....	61
Lampiran 10 Hasil Analisa	66

BAB I

A. Latar Belakang Masalah

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina pada akhir Desember 2019. Pada tanggal 9 Maret 2020 pandemi yang hampir tersebar di seluruh dunia yang dinyatakan WHO (World Health Organization) sebagai pandemi global (Pokja Penanganan COVID-19, 2020). Secara global, per tanggal 28 Februari 2022 angka kematian akibat Covid-19 sebesar 5,9 juta jiwa. Di Indonesia sendiri sebanyak 148.335 jiwa meninggal akibat infeksi Covid-19. Sampai saat ini angka kejadian Covid-19 terus meningkat. Secara global kasus terkonfirmasi Covid-19 mencapai angka 434,1 juta jiwa. Indonesia yang menempati urutan ke-19 di dunia sudah mencapai angka terkonfirmasi Covid-19 sebesar 5,5 juta jiwa. Di Provinsi Sulawesi Selatan angka terkonfirmasi Covid-19 sebesar 137.139 jiwa sehingga menempati urutan ke-10 di Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Sedangkan Makassar sebagai Ibu Kota Sulawesi Selatan menempati urutan pertama dengan angka terkonfirmasi Covid-19 sebanyak 60.049 jiwa (Sulsel Tanggap Covid-19, 2022). Angka terkonfirmasi covid-19 ini terus meningkat hingga saat ini.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Makassar per 30 desember 2020, kasus positif Covid-19 di Makassar berdasarkan golongan umur sampai dengan 31 Desember 2020 tertinggi pada usia 31 - 40 tahun, selanjutnya usia 21 -30 tahun dan terendah diatas 71 tahun. Pasien Covid-19 yang meninggal dari data diatas terlihat bahwa penderita yang meninggal

tertinggi adalah pada usia antara 61-70 tahun, disusul usia 51-60 tahun, selanjutnya usia 71-80 tahun dan usia 41-50 tahun. Ini berarti bahwa pandemi Covid-19, ternyata tidak memandang usia ataupun penyakit bawaan bagi yang suspek ataupun terkonfirmasi dan salah satu kelompok yang rentan terinfeksi covid-19 adalah kelompok lansia (Maulana & Bawono, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) populasi lansia dunia mengalami peningkatan pesat. Secara global, sebanyak 727 juta orang yang berusia 60 tahun ke atas pada tahun 2020 (United Nation, 2020) Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1.5 miliar pada tahun 2050 dan diprediksi akan terdapat 33 negara yang jumlah lansianya mencapai lebih dari 10 juta jiwa. dimana 22 negara diantaranya merupakan negara berkembang (UNFPA, 2012) Data Statistik Penduduk Lanjut Usia tahun 2021 menunjukkan proporsi lansia di Indonesia mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang (BPS, 2021). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk menua atau aging population yang ditandai dengan proporsi penduduk lanjut usia sudah melebihi 10% dari total penduduk (Kemenkes, 2017). Sehingga diperkirakan jumlah lansia di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun.

Memasuki usia tua seorang lansia akan mengalami kemunduran baik fisik, mental maupun psikososial. maka secara tidak langsung kondisi tersebut akan mempengaruhi gaya hidup seorang lansia. Kondisi tersebut sangat beresiko dimasa pandemi seperti saat ini karena lansia merupakan

salah kelompok yang rentan terpapar virus covid-19. terutama jika mempunyai penyakit komorbid harus mendapat perhatian lebih (Argyatiyasa, Suprajitno, & Martiningsih, 2015). Oleh karena itu penting untuk memperhatikan gaya hidup sehat lansia dimasa pandemi.

Gaya hidup sehat adalah pilihan dari bentuk gaya hidup yang dilakukan oleh seseorang untuk tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit (Prinayanti, 2014). Gaya hidup sehat meliputi perilaku makan sehat, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok dan menghindari stress (Supriati, 2020). Adapun gaya hidup tidak sehat meliputi mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, aktifitas fisik yang kurang, merokok dan istirahat yang tidak cukup (Simanul lang, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian oleh Ririn, (2014) diperoleh hasil hampir setengah responden (43,14%) mempunyai gaya hidup sehat dan sebagian besar responden (56,86%). Memiliki gaya hidup yang tidak sehat (Prinayanti, 2014). Adapun penelitian yang dilakukan di Posyandu Lansia Nur Kinasih Kelurahan Paseban RW 08 juga tergolong kurang baik karena ditemukan persentase paling tinggi menunjukkan lansia dengan pola makan yang kurang baik yaitu jarang sarapan di waktu pagi, pola makan yang tidak teratur (tidak 3x sehari), jarang mengkonsumsi sumber karbohidrat, sumber protein nabati, sayuran, buah-buahan, jajanan, susu dan jarang minum air putih 6-8 gelas per hari. Istirahat yang tidak cukup dengan persentase tertinggi menunjukkan jarang melakukan istirahat dengan baik yaitu 6- 8 jam per hari, selalu sulit memulai tidur lagi jika sudah terbangun, dan sering

terbangun pada waktu istirahat/tidur misalnya ke kamar mandi (Utami, Rusilanti, & Artanti, 2018). Selain itu kebanyakan responden lansia mempunyai berbagai penyakit komorbid disebabkan oleh perilaku hidup sehat lansia pada masa lampau yang tidak baik (Prinayanti, 2014). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin baik perilaku hidup sehat lansia di masa lampau nya maka status kesehatan fisik lansia di masa sekarang nya akan meningkat. Begitu juga sebaliknya, jika perilaku hidup sehat lansia di masa lampau nya tidak baik, maka status kesehatan fisik lansia di masa sekarang akan menurun. Dalam hal ini, perilaku hidup sehat lansia di masa lampau nya dinyatakan tidak baik dimana seorang lansia akan rentan terkena virus sehingga dapat menimbulkan beberapa penyakit pada masa sekarang. (Utami, Rusilanti, & Artanti, 2018).

Dimasa pandemi seperti saat ini resiko seseorang untuk jatuh sakit lebih tinggi dibanding hari-hari biasa. Gaya hidup yang tidak sehat akan menyebabkan penurunan imun terlebih pada lansia yang imunnya sudah mengalami penuaan. Berdasarkan fakultas farmasi universitas Gadjah Mada mengungkapkan bahwa usia sangat berpengaruh pada kemampuan sistem imun. Dengan demikian lansia yang berada pada usia lanjut akan rentan terinfeksi covid-19 karena sistem imun yang lemah.

Lansia yang merupakan salah satu kelompok rentan terinfeksi covid-19 di masa pandemi seperti sekarang ini aktivitasnya terbatas, termasuk untuk beraktivitas di luar rumah salah satunya seperti kunjungan posyandu. Beberapa penelitian menunjukkan selama pandemi covid-19

kunjungan posyandu untuk lansia tidak berjalan. Akibatnya banyak lansia yang kesusahan untuk mengakses pelayan kesehatan. Maka dari itu untuk mempertahankan dan mencegah lansia terkena virus penting untuk memperhatikan gaya hidup sehatnya.

Makassar adalah salah satu kota padat penduduk dan daerah tertinggi kasus COVID-19 di luar pulau Jawa. Salah satu kecamatan dengan angka kejadian COVID-19 yang cukup tinggi adalah Kecamatan Rappocini. Di tengah angka kasus positif yang terus meningkat di Makassar, pembukaan kembali izin kegiatan-kegiatan sosial oleh pemerintah harus diikuti dengan edukasi ke masyarakat terkait kebiasaan-kebiasaan yang perlu diperhatikan dan dilakukan untuk bisa menurunkan angka penyebaran COVID-19 di Indonesia khususnya di Kota Makassar.

Penelitian-penelitian sebelumnya khususnya di Indonesia masih kurang yang meneliti mengenai gaya hidup lansia terlebih dimasa covid-19 seperti saat ini. Oleh karenanya, peneliti tertarik dan ingin mengetahui lebih lanjut mengenai gaya hidup sehat lansia dimasa pandemi khususnya kecamatan yang memiliki angka kejadian covid-19 tertinggi di kota Makassar.

B. Rumusan Masalah

Virus Corona atau COVID-19 bisa menyerang siapa saja baik itu bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui. Menurut beberapa penelitian kelompok yang sangat rentan terpapar Covid-19 adalah kelompok berusia lanjut atau lansia yang sebagaimana diketahui

bahwa seorang lansia akan mengalami kemunduran baik penurunan fisik yang ditandai dengan kulit kendur, rambut putih, gigi yang tanggal, pendengaran yang buruk, gangguan penglihatan, gerakan lambat, dan tubuh yang tidak seimbang. Menerapkan gaya hidup sehat merupakan upaya terbaik untuk menghindari paparan virus Covid-19. Semakin baik gaya hidup sehat yang diterapkan maka kualitas hidup dan kualitas kesehatan pun akan menjadi lebih baik begitupun sebaliknya. Penelitian mengenai penerapan gaya hidup sehat lansia di Kecamatan Rappocini pada masa pandemi belum pernah dilakukan. Dengan demikian, masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran gaya hidup sehat lansia dimasa pandemi covid-19 di kecamatan Rappocini kota Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gaya hidup sehat lansia dimasa pandemi covid-19 di Kecamatan Rappocini kota Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya gambaran karakteristik (jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, status tempat tinggal dan riwayat penyakit lansia di kecamatan Rappocini kota Makassar.
- b. Teridentifikasinya gaya hidup sehat lansia dimasa pandemi Covid-19 di kecamatan Rappocini kota Makassar.

- c. Teridentifikasinya gaya hidup sehat lansia dimasa pandemi Covid-19 di kecamatan Rappocini kota Makassar berdasarkan karakteristik lansia.

D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi dan masukan bagi institusi untuk memberi perhatian dan edukasi terkait penerapan gaya hidup sehat dimasa pandemi pada lansia dan juga keluarga lansia itu sendiri.

- b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan mahasiswa mengenai mengenai gaya hidup sehat di masa pandemi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan kepustakaan bagi penelitian selanjutnya mengenai penerapan gaya hidup sehat lansia di masa pandemi.

- c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai gaya hidup sehat pada lansia serta dapat mengembangkan pengetahuan dan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pandemi Covid-19

1. Defenisi pandemi Covid-19

Covid-19 (*coronavirus disease* 2019) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis *coronavirus* baru yaitu *Sars-CoV-2* yang dapat menimbulkan gejala berupa demam diatas 38°C, batuk, sesak nafas, dan dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, dan diare. Status Covid-19 sebagai pandemi berarti bahwa telah terjadi penambahan kasus penyakit yang cukup cepat dan penyebaran secara luas di dunia (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Kelompok yang rentan dan berisiko terpapar COVID-19 menurut data WHO antara lain orang lanjut usia, orang dengan riwayat kesehatan, petugas kesehatan, anak-anak, dan orang yang kontak langsung dengan orang yang positif COVID-19. Kondisi lansia dengan berbagai penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes dan penyakit kardiovaskular menjadi lebih rentan dan meningkatkan risiko kematian.

2. Gejala Covid-19

Sebagian besar orang yang terpapar virus ini akan mengalami gejala ringan hingga sedang tergantung tingkat kekebalan tubuh masing-masing orang tersebut. Gejala akan muncul sekitar 5-6

hari setelah seseorang pertama kali terinfeksi bahkan bisa juga mencapai hingga 14 faktorhari (Levani, Prastya, & Mawaddatunnadila, 2021)

Rata-rata gejala umum yang sering dirasakan seseorang setelah terpapar virus ini adalah demam, kelelahan atau myalgia, batuk kering, serta beberapa organ yang terlibat seperti pernapasan (batuk, sesak napas, sakit tenggorokan, hemoptisis atau batuk darah, nyeri dada), gastrointestinal (diare, mual, muntah), neurologis (kebingungan dan sakit kepala) (Levani et al., 2021).

Adapun menurut Desti (2020) bahwa lansia dengan Covid-19 akan memiliki gejala yang lebih parah dibandingkan dengan Covid-19 pada usia muda. Penurunan fungsi imun, sistem organ serta banyaknya penyakit penyerta pada lansia dapat memperparah gejala dan perjalanan perjalanan Covid-19. Lansia yang memiliki penyakit penyerta seperti hipertensi dan diabetes melitus cenderung mengalami perburukan gejala COVID-19 (Yuliana, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gao et al (2020), bahwa pada lansia gejala yang dirasakan juga bervariasi. Ditemukan dari 120 lansia covid-19 yang dirawat di rumah sakit di Cina sebanyak setengah dari total pasien lansia (51%) memiliki demam, hampir sepertiga nya (31%) bergejala batuk, nyeri faring (8%), lemas (4%), sesak dada (3%), diare (2%), anoreksia (0,5%), dan dispnea sebagai gejala awal yang muncul (0,5%). Demam adalah gejala yang paling banyak ditemui pada pasien covid-19 lansia (92%), diikuti oleh batuk,

dispnea, dan lemas yang secara berturut-turut banyak ditemukan pada covid-19 kelompok usia lanjut (Wang et al., 2020). Dari kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa gejala demam memiliki persentase yang lebih besar dibanding gejala lainnya pada lansia dengan covid-19.

3. Pencegahan Covid-19

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mencegah penyebaran Covid-19 yang terus meningkat di seluruh wilayah di Indonesia. Salah satunya adalah Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Semua aktivitas diluar rumah dibatasi, mulai dari kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah (work from home), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan untuk menekan laju transmisi Covid-19.

Upaya lainnya yang dapat dilakukan untuk untuk menekan laju transmisi Covid-19 berdasarkan yang telah di sosialisasikan melalui berbagai sumber media seperti televisi, platform media sosial serta himbauan langsung dari pemerintah yaitu dengan meningkatkan kebersihan dengan rajin mencuci tangan dengan sabun atau etanol 62 – 71% untuk menurunkan virulensi virus, diikuti dengan meminta masyarakat untuk tinggal di rumah, menjauh dari tempat keramaian, selalu memakai masker, menjaga jarak aman dari orang ketika di keramaian, rajin olahraga, makan makanan bergizi dan mengubah gaya hidup mereka misalnya berjemur dengan sinar matahari untuk

meningkatkan kekebalan tubuh, serta menciptakan ruangan dengan ventilasi yang baik (Suryani et al., 2020).

Menurut kemenkes (2020) ada beberapa upaya pencegahan Covid-19 pada lansia yang dapat dilakukan agar terhindar dari ancaman Covid-19. Diantaranya sebagai berikut :

1. Melakukan tugas harian dengan tetap tinggal di rumah
2. Menjaga jarak sekitar 1 meter atau lebih dengan orang lain, hindari bersentuhan, bersalaman, serta jangan mendekat pada penderita
3. Jaga kebersihan tangan dengan sering mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer dan hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut.
4. Memakai masker secara benar dengan menutup rapat mulut dan hidung.
5. Tutup hidung dan mulut dengan masker apabila batuk atau bersin atau dapat juga dilakukan dengan lengan atas bagian dalam atau tisu.
6. Istirahat dan tidur yang cukup, minimal 6-8 jam sehari atau lebih.
7. Menjaga lingkungan tempat tinggal agar sirkulasi udara baik dan terpapar sinar matahari.
8. Hindari dan hentikan merokok, perbanyak makan makanan dengan gizi seimbang seperti cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral serta minum yang cukup, minum multi vitamin serta hindari dan hentikan merokok.bila diperlukan.
9. Melakukan aktivitas fisik yang cukup di rumah, seperti olahraga ringan didalam rumah menggunakan *video tutorial*, mengurus

tanaman disekitar rumah sambil berjemur di pagi hari, membuat kreativitas tangan untuk melatih motorik, membaca buku dan mengisi teka teki silang untuk mencegah penurunan kognisi, beribadah, memasak makanan yang disukai atau aktivitas lain yang menyenangkan.

10. Menjauhi keramaian, perkumpulan dan kegiatan sosial, seperti arisan, reuni, rekreasi, pergi berbelanja dan lain-lain.
11. Menjaga kesejahteraan mental dan psikososial lansia dengan menghindari berita/informasi yang menimbulkan kecemasan yang tidak semestinya dan mengakses lebih banyak berita/informasi positif yang memberikan sugesti dan keyakinan yang baik serta menciptakan optimisme. Selain itu, jaga komunikasi dan persahabatan dengan anak, cucu, dan anggota keluarga serta teman lainnya melalui komunikasi jarak jauh, atau atur jadwal kunjungan dan perhatikan komunikasi, pencegahan penularan
12. Lansia yang mempunyai komorbid seperti hipertensi, diabetes atau penyakit menahun lainnya dapat melakukan pemantauan kesehatan mandiri di rumah menggunakan alat kesehatan sederhana, seperti alat tensimeter digital, thermometer digital, alat cek darah sederhana. Selain itu pastikan obat-obatan rutin yang harus diminum setiap hari dalam jangka waktu lama tetap cukup persediaannya di rumah.

B. Lansia

1. Defenisi Lansia

Berdasarkan undang-undang kesejahteraan lanjut usia no 13 tahun 1998, Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, termasuk laki-laki dan perempuan, yang mempunyai kemampuan untuk bekerja, menghasilkan barang atau jasa, atau tidak mampu mencari nafkah sehingga menggantungkan hidupnya pada orang lain. Hal ini juga sejalan dengan yang dijelaskan oleh World Health Organization (WHO) bahwa lanjut usia adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Lansia merupakan kelompok usia yang telah memasuki tahap akhir kehidupan. Kelompok yang tergolong lanjut usia akan mengalami proses yang disebut penuaan.

2. Batasan-Batasan Lansia

Undang-Undang No. 13 tahun 1998 mengenai kesejahteraan lansia mengaktegorikan lansia jika seseorang berada pada usia 60 tahun ke atas. Sedangkan WHO (2013) menggolongkan lansia menjadi 4 kategori, yaitu :

- a. Usia pertengahan (middle age), seseorang dengan usia 45-59 tahun
- b. Lanjut usia (elderly), sesorang dengan usia 60-74 tahun
- c. Lanjut usia tua (old), sesorang dengan usia 75-90 tahun
- d. Usia sangat tua (very old), sesorang dengan usia di atas usia 90 tahun.

3. Teori Proses Menua

Penuaan adalah suatu proses yang terjadi terus menerus dan berkesinambungan, selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2019).

Proses penuaan menjadi lansia merupakan salah satu proses fisiologis yang pasti dialami oleh setiap manusia. Apabila seseorang telah memasuki tahap ini maka akan mengalami berbagai perubahan, baik dari segi fisik, psikologis, dan sosial secara bertahap sehingga terjadi penurunan dalam menjalani kehidupan dimasa tua.

Menurut Kholifah (2016), penuaan yang terjadi pada manusia dikaitkan dengan penurunan fisik yang ditandai dengan perubahan pada kulit, tulang, pembuluh darah, jantung, paru-paru, saraf, daya tahan tubuh yang menurun sehingga rentan untuk seorang lansia terkena infeksi yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan.

4. Perubahan-Perubahan Pada Lansia

Memasuki usia yang tidak lagi muda, seseorang lansia akan mengalami kemunduran, seperti penurunan fisik yang ditandai dengan kulit kendur, rambut putih, gigi yang tanggal, pendengaran yang buruk, Penuaan adalah suatu proses yang terjadi terus menerus dan berkesinambungan, selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan

mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2019) (Argyatiyasa, Suprajitno, & Martiningsih, 2015).

1) Perubahan fisik

- a) Sistem indra Penuaan adalah suatu proses yang terjadi terus menerus dan berkesinambungan, selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2019).

Menurut (*norma hanifah*) sekitar 50% perubahan fisik sistem indra yang terjadi pada lansia di atas 60 tahun adalah gangguan pendengaran. Pendengaran seorang lansia akan terdengar tidak jelas dan katakata sulit dimengerti. Selain itu fungsi penglihatan pada lansia juga akan berkurang. (Kusumo, 2020).

- b) Sistem integumen

Seorang dengan usia lanjut akan mengalami kemunduran elastisitas kulit. Pada lansia kulitnya cenderung keriput, keriput dan kering disebabkan karena kurangnya cairan sehingga kulit menjadi tipis dan bercak-bercak (Sumarta, 2020).

- c) Sistem muskulokeletal

Umumnya kepadatan tulang pada lansia akan berkurang dan pada akhirnya akan menimbulkan masalah tulang seperti osteoporosis, nyeri, deformitas, dan fraktur. (Sumarta, 2020). Ketika sistem muskulokeletal terjadi penurunan maka kekuatan tubuh dan keseimbangan tubuh pada lansia akan menurun pula (Kusumo, 2020).

2) Sistem kardiovaskuler dan respirasi

a) Sistem kardiovaskuler

Masalah pada sistem kardiovaskuler yang paling umum dialami lansia adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi dan penyakit congestive heart failure (CHF). (Sumarta, 2020).

b) Sistem respirasi

Secara fisiologis sistem respirasi akan mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Pada lansia pernapasannya akan lebih meningkat dibandingkan dengan usia muda dapat disebabkan karena adanya penyakit akut seperti gagal jantung, infeksi, dan sesak. (Sumarta, 2020).

c) Pencernaan dan metabolisme

Kehilangan gigi, menurunnya sistem indra pengecap, dan menurunnya sensitifitas lapar adalah beberapa perubahan yang terjadi pada sistem pencernaan dan metabolisme pada lansia. (Sumarta, 2020).

d) Sistem perkemihan

Sistem perkemihan pada lansia cenderung akan mengalami kemunduran seperti, perubahan pada laju filtrasi, eksresi, dan reabsorpsi oleh ginjal. (Sumarta, 2020).

e) Sistem reproduksi

Sistem reproduksi pada lansia wanita dan pria sama-sama akan mengalami perubahan. Hormon estrogen pada lansia wanita pada umumnya akan berhenti dan genitalia berangsur-angsur akan mengalami atrofi. Sedangkan sperma pada lansia laki-laki akan berkurang sampai 50 % dan akan terjadi penurunan libido dan kegiatan seks yang disebabkan oleh menurunnya testoteron. (Sumarta, 2020).

3) Perubahan kognitif

Seiring dengan bertambahnya usia maka daya ingat seseorang cenderung akan berkurang. Pikun atau perubahan daya ingat merupakan salah satu perubahan kognitif yang paling sering dialami oleh seorang lansia (Sumarta, 2020).

C. Gaya Hidup Sehat

1. Defenisi gaya hidup sehat

Pola hidup sehat adalah berbagai upaya yang dilakukan dengan membentuk kebiasaan baik untuk menciptakan hidup sehat dan mencegah kebiasaan buruk yang dapat merusak kesehatan. Anggaraini et al. (2016), mengungkapkan bahwa gaya hidup sehat untuk seorang lansia adalah pemenuhan asupan makanan yang sehat, olahraga teratur,

istirahat dan tidur yang teratur, tidak merokok, dan rutin memeriksa kesehatan.

2. Indikator gaya hidup sehat

a) Pola makan sehat dan seimbang

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

Pola makan sehat dengan gizi seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan para lansia. Membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak tidak sehat sangat penting karena sistem pencernaan yang sudah tidak bekerja semaksimal seperti masih muda dulu. Konsumsi karbohidrat seperti gandum, beras merah serta sayuran, biji-bijian, ikan, tempe-tahu, dan buah-buahan adalah sumber bahan makanan sehat dan wajib di menu sehari-hari.

b) Aktivitas fisik yang teratur

Menurut WHO yang dimaksud dengan aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti. Aktivitas fisik dibagi atas 3 tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga

cukup besar, dengan kata lain adalah bergerak yang menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari 20 biasanya, sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya.

Aktivita fisik adalah aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan gerakan tubuh seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya (Hartono, 2017). Untuk mempertahankan kesehatan fisik pada lansia biasanya dianjurkan untuk berolahraga. Aktivitas fisik dengan olahraga mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan lansia diantaranya dapat menyehatkan jantung, otot, tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, dan memperoleh kepercayaan yang lebih tinggi (Argyatiyasa, Suprajitno, & Martiningsih, 2015).

c) Perilaku tidak merokok

Merokok merupakan salah satu kebiasaan pola hidup yang buruk dan kebanyakan dari penelitian terkait dampak negatif merokok ini dilakukan pada penduduk berusia paruh baya. Merokok dapat menyebabkan hipertensi. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardena and Kusuma , (2017) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan rerata antara tekanan darah pada kelompok hipertensi tidak perokok dan hipertensi perokok, pada hipertensi perokok tekanan darah cenderung lebih tinggi

daripada pada hipertensi tidak perokok. Hal tersebut dapat dikarenakan oleh zat yang terkandung dalam rokok seperti nikotin. Nikotin merusak sistem kardiovaskular dengan cara mekanisme binding reseptor. Hasil dari nikotin receptor binding menyebabkan stimulasi pada sistem saraf simpatik yaitu peningkatan lepasnya katekolamin yang akan meningkatkan tekanan darah sistolik dan peningkatan denyut jantung (Sumarta, 2020)

3. Faktor yang memengaruhi gaya hidup sehat

a) Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga merupakan faktor yang mempengaruhi gaya hidup lansia. Didapatkan bahwa lansia laki-laki mempunyai gaya hidup yang lebih sehat dibandingkan lansia perempuan. Hal ini dikarenakan laki-laki cenderung memberikan perhatian lebih pada gaya hidupnya karena pengaruh lingkungan sosial dan budaya. Selain itu lansia laki-laki juga memiliki tingkat aktivitas yang lebih tinggi (Zanjani et al., 2015).

b) Usia

Studi sebelumnya menemukan hubungan antara usia dengan gaya hidup lansia. Hal ini dikarenakan meningkatnya usia akan menyebabkan penurunan aktivitas fisik (Zanjani et al., 2015). Aktivitas fisik merupakan domain dari gaya hidup sehat.

c) Agama

Agama dapat mempengaruhi perspektif seseorang terhadap pemberian pelayanan kesehatan dan respon terhadap penyakit (Potter & Perry, 2009). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kim et al (2022), bahwa lansia yang rutin melakukan aktivitas keagamaan mempunyai gaya hidup yang lebih sehat karena melakukan kegiatan keagamaan seperti beribadah secara tidak langsung akan mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dan hubungan sosialnya dengan orang lain.

d) Pendidikan

Ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka skor gaya hidup sehat lansia juga meningkat karena lansia yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah akan kurang terpapar dengan edukasi kesehatan sehingga dapat meningkatkan resiko masalah kesehatan terjadi (Zanjani et al., 2015).

e) Status Tempat Tinggal (Tinggal Bersama Anak, pasangan/Tidak)

Lansia yang tinggal bersama keluarganya cenderung mempunyai gaya hidup yang sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuraida (2014), bahwa sebagian besar lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki kualitas gaya hidup sehat yang lebih baik dibanding dengan lansia yang tidak tinggal bersama anak atau keluarganya. Selain itu lansia yang tinggal bersama pasangannya cenderung mempunyai gaya hidup yang lebih sehat dibanding dengan lansia yang hidup sendiri tanpa pasangan. Lansia

yang tinggal sendiri rentan mengalami depresi dan melakukan kebiasaan yang tidak baik bagi kesehatannya (Zanjani et al., 2015).

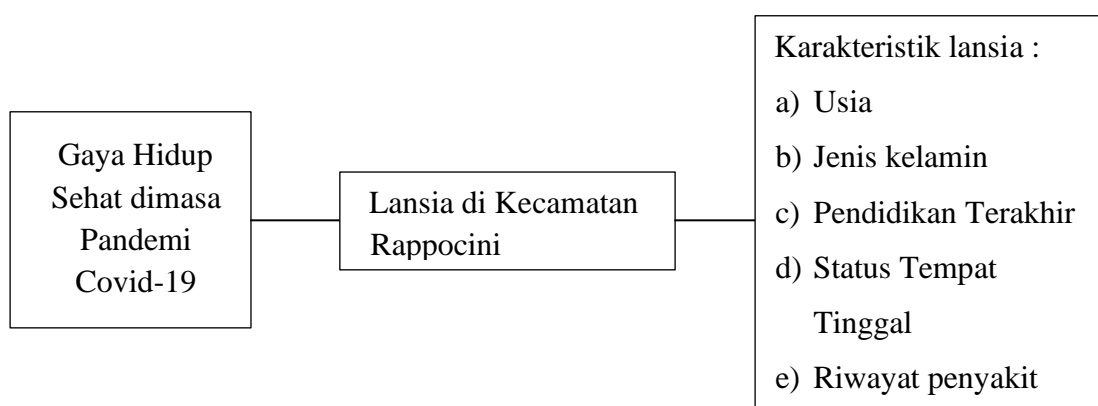
f) Riwayat Penyakit Lansia

Lansia yang memiliki penyakit kronis akan mempengaruhi gaya hidupnya. Hal dikarenakan perbedaan status nutrisi dan aktivitas fisik pada lansia dengan penyakit kronis dibandingkan lansia yang tidak memiliki penyakit kronis (Zanjani et al., 2015).

BAB III

KERANGKA KONSEP

Berdasarkan landasan teoritis yang telah diuraikan pada tinjauan pustaka, maka dapat disusun kerangka konseptual sebagai berikut:



Bagan 3.1 Kerangka Konsep