

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PERILAKU HIDUP
SEHAT PADA LANSIA DI POSYANDU PERMADI RW 02 KELURAHAN
TLOGOMAS KOTA MALANG**

SKRIPSI



**Oleh :
WINA FITRIANI
2014610153**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2019**

RINGKASAN

Peningkatan perilaku hidup sehat pada lansia perlu didukung oleh adanya perhatian secara lebih oleh keluarga karena sikap dan perhatian lebih akan menambah rasa perhatian kepada lansia. Tujuan dari penelitian yang saya lakukan untuk mencari hubungan dukungan keluarga untuk perilaku sehat lansia. Desain dari penelitian menggunakan analisis observasional menggunakan pendekatan cross sectional. Adapun populasi sebanyak 137 lansia dengan sampel 63 orang, penentuan pemilihan sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Metode analisis yang digunakan uji Fisher's Exact. Hasil dari penelitian menunjukkan hampir seluruhnya lansia mendapat dukungan dari keluarga (88,9%), responden melakukan perilaku hidup sehat cukup (66,7%). Hasil uji Fishers Exac menunjukkan p value = $(0,000) < (0,050)$ yaitu adanya hubungan dukungan keluarga dengan perilaku hidup sehat pada lansia di Posyandu Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Lansia, Perilaku Hidup Sehat

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa lanjut usia tahapan akhir dari perjalanan manusia, dimana terdapat perubahan anatomi dan fisiologis tubuh diantaranya sistem muskuloskeletal meliputi pengeroposan tulang, pembesaran sendi, penipisan *discus intervertebralis* dan kelemahan otot sehingga menyebabkan ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari sehingga tidak menerapkan pola hidup sehat (Nugroho, 2014). (Kurnianto, 2015) menyebutkan kurang produktifnya lansia lebih rentan terhadap penyakit dan harus diperhatikan oleh keluarga.

Lansia yang mengalami penurunan anatomi dan fisiologis mudah mengalami sakit dan mudah lelah sehingga tidak dapat menerapkan pola hidup sehat. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 mencatat terdapat 629 juta jiwa lansia di seluruh dunia. (BPS) tahun 2017 mencatat lansia Di Indonesia mencapai jumlah 23,66 juta, pada tahun 2017, mencapai 4,4 jiwa dan di Kota Malang tahun 2017 mencapai 501.600 jiwa lansia (Kemenkes RI, 2017).

Lansia mengalami kemunduran terutama kemampuan fisik sehingga tidak bisa melakukan aktivitas dengan baik untuk berperilaku pola hidup sehat seperti olahraga dan menjaga kebersihan diri (Azizah, 2014), sedangkan menurut Kemenkes RI (2017), lansia mengalami penurunan kemampuan fisik karena berbagai gangguan penyakit. Perilaku pola hidup sehat bertujuan membiasakan hidup sehat pada lansia sehingga terhindar dari berbagai penyakit yang bisa menurunkan derajat kesehatan. Penerapan

perilaku pola hidup sehat didukung oleh peran keluarga dalam memelihara dan menjaga lansia (Widayatun,2013).

Peran keluarga penting untuk lansia dalam merawat dan menjaga lansia dalam kehidupan sehari-hari seperti merawat lansia, mencukupi kebutuhan pangan dan melarang lansia melakukan aktivitas berat seperti bekerja. Pemberian dukungan keluarga kepada lansia didukung oleh adanya pengetahuan yang cukup terhadap perawatan lansia dan perilaku untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari lansia (Darmojo, 2013).

Dukungan keluarga akan memberikan kekuatan dan menciptakan suasana saling memiliki satu sama lain pada anggota keluarga tersebut dalam memenuhi kebutuhan perkembangan keluarga (Jhonson & Lenny, 2014). Keluarga memiliki beberapa bentuk dukungan yaitu dukungan informasi, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Keluarga memberi pengaruh positif bagi perkembangan kesehatan dan mental lansia. Dukungan keluarga juga berperan penting dalam menciptakan kualitas hidupnya (Jhonson & Lenny, 2014).

Perilaku hidup sehat lansia merupakan aktivitas atau kegiatan perawatan diri yang dilakukan lansia dalam kehidupan sehari-hari meliputi tindakan yang dilakukan lansia (Maryam, 2012). Menurut Kemenkes RI (2017) di Indonesia sebanyak 75,7% lansia berperilaku hidup sehat dengan kategori kurang karena tidak melakukan olahraga dan mengatur konsumsi makanan, sedangkan di Provinsi Jawa Timur sekitar 61,0% lansia kurang menerapkan perilaku hidup sehat dan di Kota Malang sekitar 54,6% lansia kurang menerapkan perilaku hidup sehat.

Hasil penelitian Herlinah (2013) dalam meningkatkan perilaku hidup sehat lansia terdapat dukungan dari yang besar dari keluarga. Penelitian Kristiawan (2014) membuktikan bahwa kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas didukung oleh keluarga yang membantu aktivitas lansia. Hal ini membuktikan bahwa keluarga sebagai salah satu yang dapat memberikan dukungan untuk memotivasi lansia secara mandiri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan 09 Juni 2018 di Posyandu Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang, dari 10 orang lansia diketahui bahwa terdapat 7 orang lansia kurang mendapatkan dukungan dari keluarga karena sibuk dengan pekerjaan dan sebanyak 3 orang lansia mendapatkan dukungan dari keluarga seperti mengajak pemeriksaan kesehatan rutin setiap bulan ke posyandu. Perilaku pola hidup sehat didapatkan 8 lansia memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan instan dan jarang melakukan olahraga dan sedangkan 2 lansia aktif melakukan olahraga minimal 3 kali seminggu dan membatasi mengkonsumsi makanan asin, instan dan berlemak. Hal ini membuktikan bahwa perlu adanya dukungan keluarga dalam menjaga kesehatan lansia melalui pemberian informasi melakukan pola hidup sehat, mengajak lansia rutin melakukan pemeriksaan kesehatan ke posyandu dan mencukupi kebutuhan lansia. Hasil dari studi pendahuluan penulis tertarik meneliti ada atau tidak hubungan dukungan keluarga dengan perilaku hidup sehat pada lansia di Posyandu Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan dukungan keluarga dengan perilaku hidup sehat pada lansia di Posyandu Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Secara Umum

Ada atau tidak hubungan dukungan keluarga terhadap perilaku hidup sehat pada lansia di Posyandu Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas.

1.3.2 Tujuan Secara Khusus

1. Mencari apa saja dukungan yang diberikan pada lansia di Posyandu Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.
2. Mengidentifikasi perilaku hidup sehat pada lansia di Posyandu Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.
3. Menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan perilaku hidup sehat pada lansia di Posyandu Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1). Manfaat secara Teoritis

Semoga penelitian ini dijadikan sebagai tambahan edukasi bagi profesi sebagai hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku pada lansia melakukan pola hidup sehat.

2). Manfaat secara Praktis

1. Posyandu Lansia

Diharapkan dapat menjadi media ukur suatu pengetahuan dalam memberikan informasi kepada keluarga tentang perawatan lansia.

2. Masyarakat

Meningkatkan dukungan keluarga untuk menerapkan perilaku pola hidup sehat pada lansia.

3. Peneliti Selanjutnya.

Diharapkan memberikan informasi dan gambaran kepada peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2015. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, W. P., Herniyatun, Yudha, H.T. 2011. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Sanitasi Makanan Dengan Kejadian Diare Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 7 (3) : 151-158.
- Azizah. L. M. 2014. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Darmojo, H. 2013. *Geriatrik (Ilmu Kesehatan Usia lanjut) edisi 3*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Danguwole, Felpina Jati, Joko Wiyono dan Vita Maryah Ardiyani. 2017. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Kebutuhan Sehari-hari Di Posyandu Lansia Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News 2 (3)*. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/646/518>. Diakses pada tanggal 16 April 2019
- Effendy, N. 2014. *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Edisi 2, Jakarta: EGC
- Friedman. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori Dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Harnilawati, 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Sulawesi Selatan: Pustaka As Salam.
- Herlinah, Lily, Wiwin Wiarsih dan Ety Rekawati. 2013. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas 1 (2)*. Universitas Indonesia. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/987>. Diakses pada tanggal 09 April 2019
- Herwin, Joko Wiyono dan Vita Maryah Ardiyani. 2017. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Perawatan Diri Pada Lansia Di Tlogomas Kota Malang. *Nursing News 2 (1)*. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/446>. Diakses pada tanggal 16 April 2019
- Ibrahim. 2015. *Penyuluhan dan Konseling*. Jakarta: Graha Ilmu
- Jhonson, L. & Lenny, R. 2014. *Keperawatan Keluarga, Plus Contoh Kasus Askep Keluarga*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Kemenkes RI. 2014. *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Kemenkes RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia 2017 Menuju Indonesia Sehat*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Kotler. 2011. *Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Kristiawan, Eka, Diyah Yulistika dan Widayanti. 2014. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Lansia Di Desa Rakit Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Keperawatan* 3 (2). Universitas Muhammadiyah Purwokerto. <http://repository.ump.ac.id/3565/1/Eka%20Kristiawan%20COVER.pdf>. Diakses pada tanggal 10 April 2019
- Marlin S. 2014. *Tugas-Tugas Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Maryam, R. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Jakarta: Salemba Medika.
- Maulana, 2013. *Promosi Kesehatan*. Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Mangoenprasodjo, S. A. 2015. *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*. Jakarta: Pradipta Publishing.
- Muda, Maria Helmiana, Tanto Hariyanto dan Vita Maryah Ardiyani. 2017. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News* 2 (1). Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/148/182>. Diakses pada tanggal 16 April 2019
- Mujahidullah. 2012. *Keperawatan Geriatriki, Merawat Lansia Dengan Cinta Dan Kasih Sayang*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ndore, Sisilia, Sulasmini Sulasmini dan Tanto Hariyanto. 2017. Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Kepuasan Interaksi Sosial Pada Lansia. *Nursing News* 5 (2). Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/554>. Diakses pada tanggal 16 April 2019
- Ngongo, Kristina Koni, Tavip Dwi Wahyuni dan Nia Lukita Ariani. 2018. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

Nursing News 2 (3). Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1088>. Diakses pada tanggal 16 April 2019

Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku kesehatan Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta

Nugroho, W. 2014. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: ECG.

Nurhidayah. 2016. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pencegahan Depresi Pada Lansia Di Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia "Srikandi"*. *Nursing News* 2 (2): Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/513/431>. Diakses pada tanggal 10 April 2019

Nursalam. 2013. *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Setiadi. 2008. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sinaga, Ani. 2015. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sukamaju Wilayah Binaan UPTD Cikalong Kecamatan Cimaung*. *Jurnal Keperawatan* 1 (2). STIK Immanuel. <http://ejournal.stikesborromeus.ac.id/file/5-5.pdf>. Diakses pada tanggal 10 April 2019

Sudiharto. 2013. *Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pendekatan Keperawatan Transkultural*. Jakarta: EGC.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Widayatun. 2013. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta :Infomedika

Zulfitri, Reni. 2016. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lanjut Usia Dalam Mengontrol Kesehatannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Melur*. *Jurnal Kedokteran* 3 (1). Universitas Indonesia. <https://media.neliti.com/media/publications/186341-ID-hubungan-dukungan-keluarga-dengan-motiva.pdf>. Diakses pada tanggal 11 April 2019