



## PERSENTASE POLA HIDUP SEHAT BAGI LANSIA SAAT PANDEMI COVID-19

Elma Kristina<sup>1</sup>, Ginanjar Nugraheningsih<sup>2</sup>

e-mail: [kristinaelma691@gmail.com](mailto:kristinaelma691@gmail.com)<sup>1</sup>, [ginanjar@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:ginanjar@mercubuana-yogya.ac.id)<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Mercu Buana Yogyakarta

### Abstrak

Penelitian ini diharapkan dapat memutuskan seberapa besar penerapan pola hidup padat pada lansia di Kelurahan Linggang Bigung Kabupaten Kutai Barat Kalimantan Timur. Pemeriksaan ini adalah merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah lansia di Linggang Bigung Kutai Barat Kalimantan timur yang jumlahnya 40 orang. Teknik pengambilan sampel secara random sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 individu. Prosedur pengumpulan informasi dalam penelitian ini menggunakan polling atau survei. Hasil uji kesesuaian instrumen, skor all out masing-masing variabel menunjukkan hasil kritis, dan menunjukkan bahwa  $r$  hitung  $> 0,327$ . Efek samping dari uji kualitas tak tergoyahkan instrumen menggunakan persamaan Alpha Cronbach, berjumlah 0,608. Dari tinjauan tersebut, cenderung diduga bahwa pemanfaatan gaya hidup pada lansia di Linggang Bigung disebut "sangat buruk" sebesar 5% (2 orang), "kurang" sebesar 25% (10 orang), "cukup" sebesar 30% (12 orang), "fantastis" sebesar 30% (12 orang), dan "brilian" sebesar 10% (4 orang). Mengingat nilai biasa, yaitu 82,05, suara-suara cara hidup lama di Linggang Bigung dikenang untuk kelas "lawan".

**Kata Kunci :** Pola Hidup Sehat, Lansia, Covid-19

### Abstract

This study is supposed to decide how much the use of a strong way of life for the older in Binggang Bigung Town, West Kutai Regime, East Kalimantan. This assessment is a quantitative elucidating study. The number of inhabitants in this study is the older in Linggang Bigung, West Kutai, East Kalimantan, with a sum of 40 individuals. The inspecting method is arbitrary examining. The example in this study added up to 40 people. The methodology for gathering data in this study utilizes a survey or review. The consequences of the instrument appropriateness test, full scale scores of every variable showed basic outcomes, and showed that  $r$  count  $> 0.327$ . The symptoms of the instrument's unfaltering quality test utilizing Cronbach's Alpha condition, added up to 0.608. From this survey, it will in general be associated that the usage with the thick way of life of the old in Linggang Bigung is designated "extremely awful" by 5% (2 individuals), "less" by 25% (10 individuals), "enough" by 30% (12 individuals), "phenomenal" by 30% (12 individuals), and "splendid" by 10% (4 individuals). Given the typical worth, which is 82.05, the voices of the prior lifestyle in Linggang Bigung are associated with the "adversary" class.

**Keywords:** Elderly, Healthy Lifestyle, Covid-19

## Pendahuluan

Selama periode Coronavirus ini, penggunaan cara hidup yang sehat, misalnya, melakukan pekerjaan yang sebenarnya mulai dibatasi sehingga cara hidup yang sehat juga mulai berkurang. Efek yang digambarkan oleh pandemi adalah konsekuensi bencana pada bidang kesejahteraan yang ditimbulkan oleh pandemi Coronavirus. Pandemi virus corona belum menjamin kehidupan, namun hanya di bidang kesejahteraan, perkembangan virus corona menjadi perilaku disfungsional yang serius bagi daerah. Dari berbagai permasalahan yang terlihat selama masa virus Corona, inilah yang menyebabkan masyarakat dapat mengalami gangguan psikologis, sehingga kematian tidak hanya disebabkan oleh orang yang terinfeksi tetapi juga dari penyakit lain yang memicu peningkatan jumlah tersebut. Kematian, penyakit adalah perilaku disfungsional. Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan (Iwandana et al., 2021). Manfaat aktivitas yang baik untuk tubuh, selain itu dapat menopang kekuatan psikologis dan mental seseorang (Pinilih & Kamal, 2020).

Olahraga adalah pekerjaan nyata yang mencakup seluruh tubuh dengan tujuan tertentu dalam pikiran untuk alasan tertentu (Iwandana et al., 2018). Dalam olahraga, tujuan diakui sebagai olahraga untuk hiburan, pemulihan, pemulihan, dll. (Iwandana, 2013). Olahraga merupakan salah satu unsur penunjang kesejahteraan manusia tanpa memandang gaya hidup, misalnya penentuan makanan, pola istirahat, perasaan cemas dan kebersihan. Saat ini, ada banyak jenis olahraga (Nugraheningsih & Saputro, 2019). Olahraga dapat bekerja pada sistem yang aman, bekerja pada siklus metabolisme dalam tubuh, dan mencegah terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, penyakit jantung, stroke, hipertensi, berat badan, dan berbagai penyakit potensial lainnya yang biasa dimiliki oleh yang lama. Tua juga dapat membantu menjaga kesehatan, memperkuat otot, sendi, dan ligamen, dan mengurangi resiko cedera. Mulai dari aktivitas berat hingga aktivitas ringan. Saat ini ada banyak pilihan yang tentunya bisa dipilih sesuai dengan kemampuan dan keinginan kita. Saat ini, beberapa contoh kegiatan yang aman adalah jalan-jalan di pagi hari, yoga untuk orang tua dan bersepeda untuk orang tua. Pekerjaan atau olahraga aktual yang biasa dapat membantu orang tua menjadi lebih baik, lebih bugar, dan tetap segar (Juntara, 2019).

Gaya hidup yang sehat adalah semua upaya untuk menjaga standar yang membantu dalam membuat kehidupan yang kuat dan menghindari ketidaksenangan terus-menerus yang dapat menghambat kemakmuran. Gaya hidup yang kuat adalah gaya hidup atau cara untuk menangani semua bagian dari masalah klinis, baik dari makanan dan minuman, jumlah peningkatan yang diambil dan perilaku kita dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup juga merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu yang muncul dalam suatu tindakan atau sudut pandang karena peningkatan yang didapat dan harus dapat dilihat secara kasat mata dan dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.. (Pinilih & Kamal, 2020). Baik dalam rutin berolahraga pasti dapat mengatasi penyakit dan juga akan menjauhkan dari segala hal yang dapat menimbulkan penyakit bagi tubuh terutama kesehatan adalah dambaan setiap orang. Untuk melanjutkan hidup sehat, tentunya Anda akan mengambil langkah standar dengan fokus pada gaya hidup kuat, luapan dan mendalam yang sebenarnya sia-sia dengan asumsi Anda masih terjebak dalam kondisi atau keadaan yang lemah, baik itu karena perilaku buruk. tidak bertujuan pada kondisi tubuh.. (Faizal & Maryana, 2020).

Penjelasan atau manfaat dari gaya hidup sehat ini jelas untuk menjaga kesehatan tubuh agar tidak mudah sakit (Atmaja et al., 2021). Dalam menjalani kehidupan yang kuat memiliki beberapa tujuan, misalnya; untuk mencapai kesejahteraan fisik yang baik dan mempertahankan kesejahteraan mental yang stabil sehingga sulit untuk mengelola ketidakbahagiaan atau stres. Jadi sejak awal, seseorang diharapkan memiliki gaya hidup yang kuat dengan makan makanan bergizi yang sah, menyelesaikan pekerjaan yang dinamis atau berolahraga secara tepat dan konsisten. Rencana hidup yang pragmatis seharusnya sudah disusun beberapa waktu sebelum

memasuki usia tua, Solitary pada dasarnya telah secara proaktif memikirkan persiapan apa yang akan dia lakukan ketika dia menyerah.. (Atmaja et al., 2021).

Cara hidup yang kokoh adalah pola hari ini sebagai cara hidup di antara individu. Pemeriksaan ini diarahkan untuk mengetahui bagaimana contoh perilaku hidup padat pra-tua dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Sejak usia dini, individu dituntut untuk memiliki pola hidup yang solid dengan mengkonsumsi makanan bergizi secara teratur, melakukan pekerjaan atau olahraga yang sebenarnya secara akurat dan konsisten dan tidak merokok. (Faizal & Maryana, 2020). Rencana hidup yang wajar seharusnya sudah direncanakan jauh sebelum memasuki usia tua, pada dasarnya orang sudah memikirkan kegiatan apa yang akan dia lakukan di masa depan ketika dia mengundurkan diri sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Berdasarkan pedoman tersebut, lanjut usia merupakan usia yang penuh kebebasan dalam berperilaku dalam kehidupan sehari-hari, pekerjaan dan olahraga. (Kuniano, 2015).

Lebih tua (old) adalah ketika individu akan menghadapinya pada akhirnya. Banyak orang yang bisa menikmati usia lanjut namun tidak jarang orang yang mengalami sakit dan gigit tanpa bisa menikmati usia lanjut dengan bahagia. Usia lanjut merupakan masa terakhir kehidupan manusia, dimana saat ini seorang individu akan mengalami kerusakan fisik, mental dan sosial secara bertahap sehingga tidak dapat menjalankan tugas sehari-harinya (tahap penurunan). Pematangan adalah perubahan total pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan batas kemanfaatan. Pada manusia, pematangan berkaitan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf, dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regenerasi yang terbatas, mereka lebih tahan terhadap berbagai penyakit, gangguan dan penyakit daripada orang dewasa lainnya. Tua adalah fase tingkat tinggi dari proses kehidupan sehari-hari yang digambarkan dengan berkurangnya kapasitas tubuh untuk menyesuaikan diri dengan tekanan ekologis. Lansia adalah suatu kondisi yang digambarkan oleh ketidakmampuan individu untuk menjaga keseimbangan terhadap kondisi tekanan fisiologis. Tua adalah seseorang yang berusia >60 tahun dan lemah untuk menghasilkan uang sendirian untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka. Usia lanjut di masa pandemi virus Corona merupakan salah satu kumpul-kumpul lemah yang terdampak, terbukti dari informasi yang tertulis dalam Tim Percepatan Peningkatan Penanganan Virus Corona (2020) dimana terdapat 12,2% kasus positif terkonfirmasi di usia tua di Indonesia. (Putri et al., 2019).

Yang lebih tua seharusnya tidak berdaya mengingat banyak faktor. Usia tua adalah salah satu penandanya (Reswan et al., 2017). Hidup lebih lama tidak berarti hidup dalam keadaan padat (Said Junaidi, 2011). Eksplorasi masa lalu telah mengamati bahwa bertambahnya usia juga diikuti oleh kecenderungan yang meningkat untuk menjadi sakit dan memiliki batas (gangguan) aktual karena penurunan kapasitas aktual yang luar biasa. Bertambahnya usia juga biasanya akan diikuti oleh perkembangan berbagai penyakit yang sedang berlangsung, tidak sedikit orang tua yang memiliki penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, asma, atau penyakit kanker.

Setiap orang tentu perlu memiliki usia lanjut yang ceria namun kerinduan itu tidak terwujud 100 persen seperti jarum jam. Mengingat segalanya, banyak penjaga menjadi tidak dapat ditebus, putus asa, dan lemah. Kami menemukan banyak wali yang dikirim dari panti jompo dan tidak terlalu diperhatikan oleh keluarganya, ada wali yang diusir dari hadapan anak-anak. Kesehatan yang lebih berpengalaman adalah melalui olahraga. Untuk dapat mengelola individu yang lebih mapan yang mampu berpartisipasi dalam kehidupannya serta menjaga kesehatan dan kebugaran yang baik, wali harus melakukan aktivitas bermain game secara normal, memiliki pola hidup sehat, istirahat, tidak merokok dan memiliki pemeriksaan kesehatan standar.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif elucidating Prosedur pengujian Jenis ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif (Sugiyono, 2019). Pemeriksaan ini dipimpin di Linggang Bigung, Rezim Kutai Barat, Kalimantan Timur. Pemeriksaan ini dimulai dari bulan Oktober 2021 sampai dengan Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Linggang Bigung. Metode pengujian dengan cara *random sampling* pemeriksaan tidak beraturan adalah suatu strategi pengambilan sampel dari individu-individu dari populasi yang dilakukan secara serampangan tanpa memperhatikan lapisan-lapisan yang ada dalam populasi tersebut. (Sugiyono, 2014). Sampel yang terkonsentrasi pada penelitian ini berjumlah 40 individu. Variabel eksplorasi dalam penelitian ini adalah solid way of life di Linggang Bigung. Instrumen eksplorasi menggunakan survei yang telah teruji validitas dan kualitasnya tidak tergoyahkan, terdiri dari beberapa pertanyaan positif dan beberapa pertanyaan negatif. Memberikan skor pada polling di review menggunakan skala Likert (Suharsimi, 2013). Pemeriksaan informasi dalam penelitian ini menggunakan teknik pemeriksaan faktual yang berbeda dengan IBM SPSS Measurements.

## Hasil Penelitian

**Tabel 1 Hasil Jawaban Pola Hidup Sehat Lansia**

Nomor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat Baik	4	10%
2	Baik	12	30%
3	Cukup	12	30%
4	Kurang	10	25%
5	Sangat Kurang	2	5%
	Jumlah	40	100%

Berdasarkan hasil jawaban dari tabel 1 menunjukkan hasil penerapan pola hidup sehat lansia yang ada di linggang bigung. Sebagian besar lansia yang menerapkan pola hidup sehat memilih jawaban positif sangat setuju, setuju dan cukup, dan terdapat sebagian lansia yang tidak menerapkan pola hidup sehat memilih jawaban negative kurang dan sangat kurang.

**Tabel 2 Frekuensi Pola Hidup Sehat**

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik	28	70%
2	Kurang	12	30%
	Total	40	100%

Berdasarkan tabel 2 frekuensi penerapan pola hidup sehat lansia yang ada di linggang bigung terdapat lansia yang jalani gaya hidup yang solid dengan hasil kelas yang luar biasa dengan kategori baik berjumlah 70% terdiri dari 28 orang, dan ada sebagian orang tua yang tidak memiliki pola hidup sehat dengan konsekuensi klasifikasi yang kurang baik berada pada kategori kurang berjumlah 30% terdiri dari 12 orang.

## Pembahasan

Menerapkan rutinitas yang bermanfaat dalam membuat lingkungan sehari-hari yang padat dan menjauhkan diri dari pola perilaku buruk yang dapat menghambat kesejahteraan adalah salah satu gambaran latihan atau latihan yang ditopang oleh keinginan dan minat dan bagaimana otak kita dapat hidup dan bekerja sama dengan iklim umum. (Suryanto, 2012). Orang-orang tertentu percaya bahwa kesempatan yang ideal akan merangkul cara hidup yang kokoh. Faktanya, waktu terbaik adalah langsung dan dibutuhkan sejauh ini memungkinkan. Cara

hidup yang sehat harus dilakukan secara konsisten dan segera sehingga cara hidup yang kokoh dalam setiap hal lebih baik. Cara hidup yang kokoh adalah cara hidup seseorang untuk mengurangi atau mengurangi perjudian penyakit. Tidak semua penyakit dapat dicegah, namun sebagian besar infeksi atau penyakit kronis yang menyebabkan kematian, seperti penyakit jantung dan pertumbuhan ganas dapat dicoba untuk tidak dilakukan dengan cara hidup yang sehat. Pola hidup yang sehat dilakukan secara rutin atau andal dan tepat sehingga membantu tubuh terhindar dari berbagai macam penyakit. Asupan makanan merupakan salah satu faktor penting yang dapat lebih mengembangkan penyerapan dalam tubuh sehingga berjalan lebih optimal. Ketika Anda mendapatkan makanan bergizi, tubuh Anda akan mendapatkan peningkatan yang merata. Ini jelas dapat memicu semua organ tubuh untuk bekerja di dunia yang sempurna. Jika Anda melakukannya secara konsisten, tubuh Anda akan menjadi kokoh dan benar-benar terbebas dari berbagai macam penyakit berbahaya, terutama di masa pandemi ini. Dilihat dari hasil pemeriksaan dan tanggapan khas menunjukkan bahwa gaya hidup sehat lansia di Linggang Bigung berada pada klasifikasi "sangat buruk" sebesar 5% (2 individu), "kurang" sebesar 25% (10 individu), "cukup" sebesar 30% (12 individu), "hebat" sebesar 30% (12 individu), dan "umumnya sangat baik" sebesar 10% (4 individu). Dilihat dari nilai tipikalnya, yaitu 82,05, maka kokohnya gaya hidup orang tua di Linggang Bigung termasuk dalam klasifikasi "terbalik". Berdasarkan hasil kajian menunjukkan bahwa tata kehidupan masyarakat tua di Linggang Bigung termasuk dalam klasifikasi "terbalik".

### Simpulan (Penutup)

Konsekuensi atau hasil dari pemeriksaan dan percakapan dalam penelitian ini dapat diasumsikan bahwa cara hidup lansia yang solid di Linggang Bigung Kabupaten Kutai Barat Kalimantan Timur tergolong tinggi dengan presentase 82,05%.

### Daftar Pustaka

- Atmaja, P. M. Y. R., Budaya Astra, I. K., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409>
- Faizal, K. M., & Maryana, M. (2020). Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Senam Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan di Desa Cengkong Abang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 206–211.
- Iwandana, D. T. (2013). Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pelaksanaan Progam Usaha Kesehatan Sekolah Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Buka Teja Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 58(12), 7250–7257.
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Nugroho, W. A. (2021). Sport Values in Traditional Games as Playing Activities for Children. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 96–100. <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i2.33798>
- Iwandana, D. T., Sugiyanto, & Hidayatullah, M. F. (2018). Traditional Games to Form Children ' s Characters In Dieng Plateau Banjarnegara Central Java Indonesia. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(11), 407–415.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
- Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115–122.
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2019). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencaksilat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 13–26. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.560>
- Pinilih, S. S., & Kamal, S. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Sehat pada Masyarakat Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Magelang. *Community Empowerment*, 5(3), 101–105. <https://doi.org/10.31603/ce.3726>

- Putri, V. S., Fitriyani, F., & Ilham, M. (2019). Pola Hidup Sehat Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Budi Luhur Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1). <https://doi.org/10.36565/jak.v1i1.18>
- Reswan, H., Alioes, Y., & Rita, R. S. (2017). Gambaran Glukosa Darah pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 673–678. <https://doi.org/10.2523/17967-ms>
- Said Junaidi. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki*, 1(1), 17–21. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1130>
- Sugiyono. (2014). Teknik Pengumpulan Data. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. <https://doi.org/10.3354/dao02420>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. ALFABETA.
- Suharsimi, A. (2013). Metodologi penelitian. In *bumi aksara*.
- Suryanto, E. (2012). Peranan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani. *Fik Uny*, 1(1), 10–12.