



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DENGAN
STATUS KESEHATAN LANSIA BINAAN PUSKESMAS
PEKAYON JAYA KOTA BEKASI TAHUN 2008**

SKRIPSI

OLEH :

FEKY ANGGRAINI

NPM : 0606062691

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA**

DEPOK, 2008



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DENGAN
STATUS KESEHATAN LANSIA BINAAN PUSKESMAS
PEKAYON JAYA KOTA BEKASI TAHUN 2008**

**Skripsi ini diajukan sebagai
Salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT**

Oleh :

FEKY ANGGRAINI

NPM : 0606062691

**PROGRAM SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA**

DEPOK, 2008

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
Skripsi, Juli 2008**

Feky Anggraini, NPM. 0606062691

**Hubungan Gaya Hidup dengan Status Kesehatan Lansia Binaan Puskesmas
Pekayon Jaya Kota Bekasi Tahun 2008**

xv + 106 halaman, 22 tabel, 2 gambar, 5 lampiran

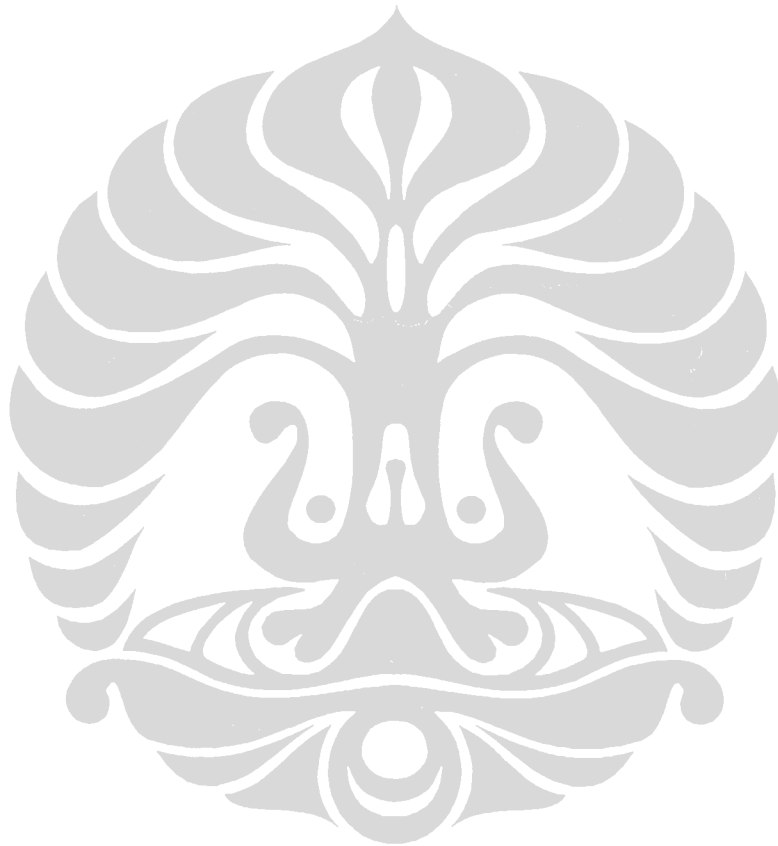
ABSTRAK

Pada dekade belakangan ini populasi lanjut usia meningkat di negara-negara sedang berkembang, yang awalnya hanya terjadi di negara maju. Demikian halnya di Indonesia populasi lanjut usia juga mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut disertai dengan perubahan gaya hidup yang mempengaruhi status kesehatan pada lansia. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pekayon Jaya Kota Bekasi, yang berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bekasi memiliki prevalensi status kesehatan yang kurang baik di Kota Bekasi sebanyak 0,86%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan status kesehatan lansia binaan puskesmas Pekayon Jaya. Menggunakan desain penelitian *cross sectional*, dengan pengambilan sampel secara *Purposive* dari seluruh lansia binaan Puskesmas Pekayon Jaya. Variabel independen adalah gaya hidup, yang terdiri dari pola makan yang diperoleh melalui wawancara menggunakan metoda *food frequency quesioner*, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan istirahat diperoleh melauai wawancara menggunakan kuesioner oleh peneliti, sedangkan variabel dependen adalah status kesehatan yang diperoleh dari pengukuran tekanan darah, BB dan TB, wawancara menggunakan kuesioner. Analisis yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi status kesehatan rendah pada lansia binaan puskesmas Pekayon Jaya sebesar 66,9%. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara pola makan dengan status

kesehatan (nilai $p=0,914$) dan kebiasaan merokok dengan status kesehatan (nilai $p=0,975$), serta ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status kesehatan (nilai $p=0,004$) dan kebiasaan istirahat dengan status kesehatan (nilai $p=0,000$). Berdasarkan hasil penelitian diatas maka disarankan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gaya hidup dan dampak terhadap status kesehatan melalui promosi kesehatan di wilayah binaan Puskesmas Pekayon Jaya Kota Bekasi.

Daftar pustaka : 67 (1990 -2008)



DAFTAR ISI

ABSTRAK	
SURAT PERNYATAAN	i
RIWAYAT HIDUP	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	6
1.3. Pertanyaan Penelitian	6
1.4. Tujuan Penelitian	7
1.4.1. Tujuan Umum	7
1.4.2. Tujuan Khusus	7
1.5. Manfaat Penelitian	8
1.5.1. Manfaat Aplikatif (Program)	8

1.5.2. Manfaat Teoritis (Pengembangan Ilmu)	8
1.6. Ruang Lingkup Penelitian	8
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Pengertian dan Batasan Lanjut Usia	9
2.2. Status Kesehatan	14
2.3. Gaya Hidup	29
2.3.1. Pengertian Gaya Hidup	29
2.3.2. Pola Makan	31
2.3.3. Aktivitas Fisik	36
2.3.4. Kebiasaan Istirahat	39
2.3.5. Kebiasaan Merokok	41
 BAB 3 KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	
3.1. Kerangka Konsep	43
3.2. Hipotesis	44
3.3. Definisi Operasional	45
 BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1. Rancangan penelitian	52
4.2. Lokasi dan Waktu penelitian	52
4.3. Populasi	52
4.3.1. Populasi Umum	52
4.3.2. Populasi Studi	53
4.4. Teknik pengumpulan data	53

4.4.1. Sumber Data	53
4.4.2. Instrumen Penelitian	54
4.4.3. Cara Pengumpulan Data	54
4.5. Manajemen Data	55
4.5.1. Editing Data	55
4.5.2. Coding Data	55
4.5.3. Entry Data	55
4.5.4. Cleaning Data	56
4.6. Pengolahan Data	56
4.7. Analisis data	59
4.7.1. Analisis Univariat	59
4.7.2. Analisis Bivariat	59
BAB 5 HASIL PENELITIAN	
5.1. Analisis univariat	61
5.1.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia	61
5.1.1.1. Distribusi Frekuensi Umur	61
5.1.1.2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	62
5.1.1.3. Distribusi Frekuensi Pendidikan	63
5.1.1.4. Distribusi Frekuensi Pekerjaan	64
5.1.2. Distribusi Frekuensi Status Kesehatan	64
5.1.2.1. Distribusi Frekuensi Status Gizi	64
5.1.2.2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah	65
5.1.2.3. Distribusi Frekuensi Penyakit Penyerta	66

5.1.2.4. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental/Emosional	67
5.1.2.5. Distribusi Frekuensi Status Kesehatan dalam Kategori	68
5.1.3. Distribusi Frekuensi Merokok	69
5.1.4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	70
5.1.5. Distribusi Frekuensi Istirahat (Tidur)	71
5.1.6. Distribusi Frekuensi Pola Makan	72
5.1.7. Distribusi Frekuensi Pola Makan dalam Kategori	74
5.1.8. Distribusi Variabel Penelitian dengan Skala Kontinyu	75
5.2. Analisis bivariat	76
5.2.1. Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Merokok & Status Kesehatan	76
5.2.2. Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Istirahat & Status Kesehatan	77
5.2.3. Distribusi Responden Menurut Aktivitas Fisik & Status Kesehatan	78
5.2.4. Distribusi Responden Menurut Pola Makan & Status Kesehatan	79
5.2.5. Distribusi Responden Menurut Pola Makan dalam Kategori & Status Kesehatan	84

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1. Keterbatasan Penelitian	86
6.1.1. Pengumpulan Data	86
6.1.2. Disain Penelitian	87

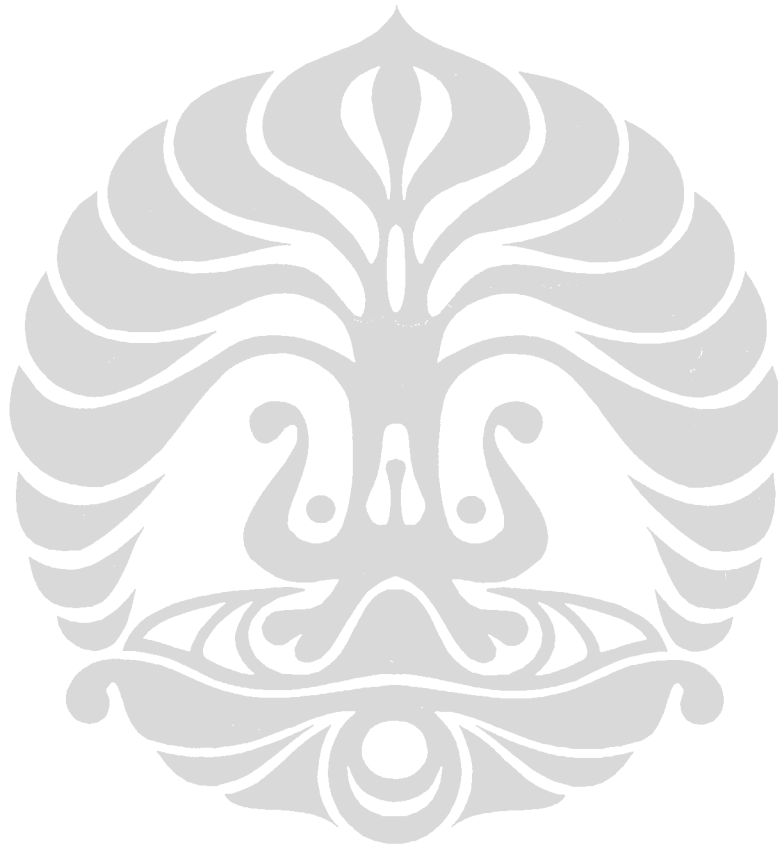
6.1.3. Variabel Peneitian	87
6.2. Gambaran Status Kesehatan	88
6.3. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Status Kesehatan	89
6.4. Hubungan Kebiasaan Istirahat dengan Status Kesehatan	91
6.5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Kesehatan	92
6.6. Hubungan Pola Makan dengan Status Kesehatan	93
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1. Kesimpulan	99
7.2. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3	Tabel Definisi Operasional
Tabel 4.6	Tabel Cara Mengukur Variabel Pola Makan
Tabel 4.6	Tabel Cara Mengukur Variabel Aktivitas Fisik
Tabel 5.1.1.1	Distribusi Frekuensi Umur
Tabel 5.1.1.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin
Tabel 5.1.1.3	Distribusi Frekuensi Pendidikan
Tabel 5.1.1.4	Distribusi Frekuensi Pekerjaan
Tabel 5.1.2.1	Distribusi Frekuensi Status Gizi
Tabel 5.1.2.2	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah
Tabel 5.1.2.3	Distribusi Frekuensi Penyakit Penyerta
Tabel 5.1.2.5	Distribusi Frekuensi Status Kesehatan dalam Kategori
Tabel 5.1.3	Distribusi Frekuensi Merokok
Tabel 5.1.4	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik
Tabel 5.1.5	Distribusi Frekuensi Istirahat (Tidur)
Tabel 5.1.6	Distribusi Frekuensi Pola Makan
Tabel 5.1.7	Distribusi Frekuensi Pola Makan dalam Kategori
Tabel 5.1.8	Distribusi Variabel Penelitian dengan Skala Kontinyu
Tabel 5.2.1	Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Merokok & Status Kesehatan
Tabel 5.2.2	Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Istirahat & Status Kesehatan
Tabel 5.2.3	Distribusi Responden Menurut Aktivitas Fisik & Status Kesehatan

Tabel 5.2.4 Distribusi Responden Menurut Pola Makan & Status Kesehatan

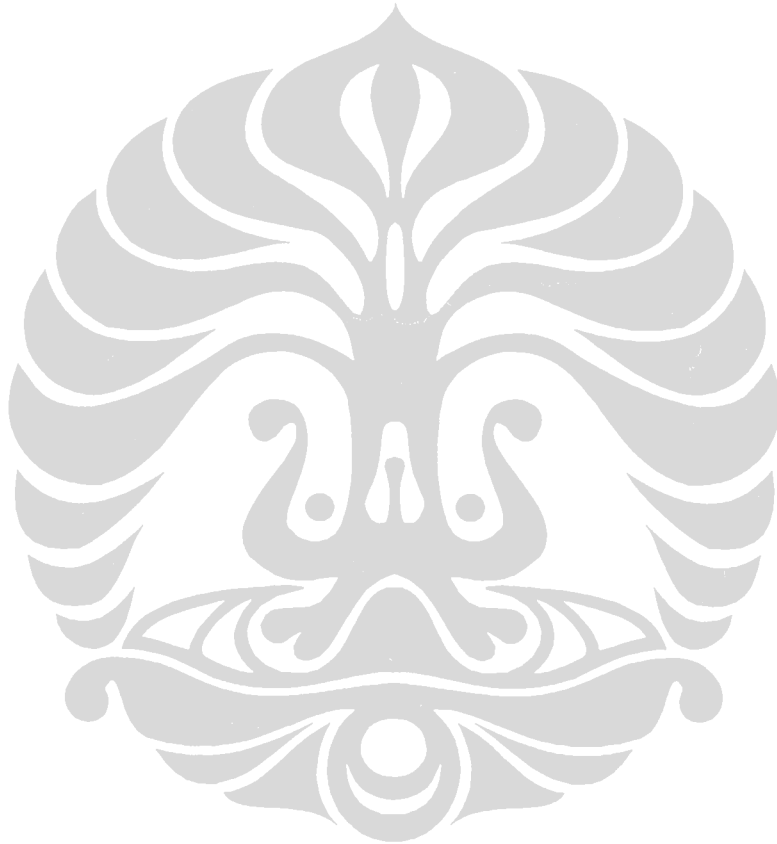
Tabel 5.2.5 Distribusi Responden Menurut Pola Makan dalam Kategori & Status Kesehatan



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Model *Healthy aging* dengan faktor-faktornya (Boedhi-darmojo, 1994).

Gambar 3.1 : Kerangka Konsep



DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional
COPD	: Chronic Obstructive Pulmonary Disease
Depkes	: Departemen Kesehatan
DM	: Diabetes Mellitus
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Lansia	: Lanjut Usia
NaCl	: Natrium Clorida
WHO	: World Health Organization



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian, Menggunakan Data dan Wawancara

Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian

Lampiran 3 : Output SPSS

Lampiran 4 : Data Status Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Bekasi

Lampiran 5 : Kartu Menuju Sehat (KMS) Lansia

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STATUS KESEHATAN LANSIA BINAAN PUSKESMAS PEKAYON JAYA KOTA BEKASI TAHUN 2008”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia program studi Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.

Dalam penyelesaian penulisan skripsi ini telah banyak memperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang mendalam atas dukungan dan bimbingan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Keluarga besarku yang telah banyak memberikan dukungan moril dan meteril sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan segala kerendahan hati, *thanks for everything* dan maaf ya kalau feky masih selalu ngerepotin.. (spesial buat adikku Adi Putra, yang udah rela bantuin Ka Feky buat masukin data, *I love U...*)

3. Kepada Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo, SKM, M.Comm.H selaku pembimbing akademik, yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan telah rela meluangkan waktu selama memeriksa skripsi penulis.
4. Kepada Dr. Drg. Indang Trihandini. M. Kes, yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini dan sebagai penguji. Makasih banyak ya Bu..
5. Kepada ibu Ade Nursasih S. Si, Apt. MKM, yang telah bersedia menjadi penguji dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini. Makasih banyak ya Bu...
6. Kepada ibu Rita Damayanti selaku Ketua Jurusan Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP).
7. Masyarakat lansia binaan Puskesmas Pekayon Jaya yang telah rela dan bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi Responden.
8. Puskesmas Pekayon Jaya *Family*, dr. Nunung (Kepala Puskesmas Pekayon Jaya), ibu Lydia, mba Dewi dan yang lainnya, terimakasih banyak ya sudah menerima ku dengan baik..
9. Para Kader (ibu mami, dkk) yang telah membantuku dalam proses pengumpulan data. *Thanks a lot...*
10. Buat masku Jeffry Deviyanto S. Si. T (yang nun jauh disana saat penulis menyelesaikan skripsi), terima kasih atas segala *support*, perhatian, dukungan dan doa buat feky, juga buat Bapak dan Ibu Seger terima kasih banyak.

11. Anak-anak MR tercinta, geger, dewe, murtyz, wence, rora, sara (bukan anak MR tapi sudah bersedia meminjamkan referensi buatku) yang selalu *support* dengan cara nya masing-masing, trims banget yup...
12. Teman-teman sejatiku, Sri Maryati, SKG, Atika Sukmawati, S. Si, Vera Lidianti, S. Farm, yang sudah ngasih support dari dulu sampai sekarang, trimakasih banyak ya.... (*i miss them*)
13. Ekstensi PKIP 2006, yang selalu kompak, akhirnya bisa wisuda bareng juga...

Penulis tidak lupa memohon maaf apabila dalam penulisan skripsi ini banyak terdapat kekurangan-kekurangan dan ketidak sempurnaan karena penulis menyadari bahwa dalam diri penulis masih bayak terdapat kekurangan.

Depok, 17 Juli 2008

Penulis,

Feky Anggraini