

KONSEP DIRI DAN GAYA HIDUP LANSIA YANG MENGALAMI PENYAKIT KRONIS DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) KHUSNUL KHOTIMAH PEKANBARU

Reni Zulfitri

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup lansia yang mengalami penyakit kronis di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Desain yang digunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan penyakit kronis yang memenuhi kriteria inklusi (total sampling), yaitu sebanyak 30 orang. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Hasil penelitian didapatkan p value = 0,02 (p value > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup lansia yang mengalami penyakit kronis di panti sosial tresna wredha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status konsep diri lansia mempengaruhi pembentukan gaya hidup sehat lansia khususnya pada lansia dengan penyakit kronis. Oleh karena itu diharapkan kepada petugas panti dan petugas kesehatan yang ada di lingkungan panti dapat memfasilitasi dan mendukung berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan status konsep diri lansia kearah positif.

Kata kunci: konsep diri, gaya hidup, lansia.

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-concepts and lifestyle of older adults who experience chronic illnesses at Panti Sosial Tresna Wredha Khusnul khotimah Pekanbaru. The design applied was descriptive correlation with cross sectional approach. The sample in this study was the overall older adults with chronic diseases who meet the inclusion criteria (total sampling), as many as 30 people. The statistical test employed was the Chi Square test. The results obtained p value = 0.02 (p value > 0.05), meaning that there is a relationship between self-concepts and lifestyle of older adults who experience chronic illnesses in Panti Sosial Tresna Wredha Khusnul khotimah Pekanbaru. From this research we can conclude that the status of self-concepts affect the formation of older adults healthy lifestyle, especially in older adults with chronic diseases. Therefore, it is expected that the nursing staff and health workers in the nursing environment to facilitate and support the various activities that improve the status of the elderly towards positive self-concepts.

Keywords: self-concepts, lifestyle, older adults

PENDAHULUAN

Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) mengalami peningkatan secara cepat setiap tahunnya, sehingga Indonesia telah memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*). Para ahli memproyeksikan pada tahun 2020 mendatang usia harapan hidup lansia di Indonesia menjadi 71,7 tahun dengan perkiraan jumlah lansia menjadi 28,8 juta jiwa atau 11,34% (Utomo, 2004). Data KESRA (2006) diketahui bahwa pada tahun 2006, jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 19 juta atau sekitar 8,90%, tahun 2010 diperkirakan meningkat menjadi 23,9 juta atau sekitar 9,77%, dan bahkan pada tahun 2020 diperkirakan mencapai angka 28,8 juta atau sekitar 11,34% dari total penduduk di Indonesia.

Peningkatan jumlah lansia juga terjadi di kota Pekanbaru. Data dari Dinas kesehatan kota Pekanbaru (2008), didapatkan pada tahun 2000 jumlah lansia mencapai 16.274 orang atau sekitar 27%, tahun 2006 meningkat menjadi 20.876 orang dan pada tahun 2008 mencapai 48.320 orang. Dengan demikian disimpulkan bahwa jumlah lansia di kota Pekanbaru juga mengalami perkembangan yang sangat cepat setiap tahunnya.

Peningkatan jumlah lansia tersebut, berdampak pada munculnya masalah kesehatan, yang terjadi pada lansia berupa masalah fisik, biologi, maupun psikososial (Watson, 2003; Hutapea, 2005). Roach (2001) menyatakan bahwa lansia cenderung untuk menderita penyakit kronis dan sekitar 80% lansia di dunia menderita sedikitnya satu jenis penyakit kronis seperti

hipertensi, arthritis, diabetes mellitus, dan lain-lain.

Data dari hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lansia yang dilaksanakan Komisi Nasional Lansia di 10 provinsi tahun 2006, diketahui bahwa penyakit terbanyak yang diderita lansia adalah penyakit yang bersifat kronis, seperti: penyakit radang sendi (52,3%), hipertensi (38,8%), anemia (30,7%) dan katarak (23%).

Perhimpunan Rumah Sakit Seluruh Indonesia (2009) menyebutkan sekitar 74% dari lansia di Indonesia menderita penyakit kronis sehingga harus mengkonsumsi obat-obatan selama hidup mereka. Selain itu, Misbach (2005) dan WHO (2001) menyatakan bahwa penyakit lanjut yang sering terjadi pada lansia adalah penyakit stroke, yaitu mencapai 36%, dan penyakit jantung koroner mencapai 42,9%.

Tingginya angka penyakit kronis tersebut, merupakan penyebab utama disabilitas pada lansia (Pusat Komunikasi Publik Sekretariat Jenderal DepKes, 2008). McConnell (1997) dalam Hogstel (2001) menemukan bahwa 80% lansia yang menderita sedikitnya satu jenis penyakit kronis melaporkan adanya nyeri dan ketidakmampuan, kehilangan fungsi, atau keterbatasan aktivitas. Hal ini sangat mempengaruhi cara pandang lansia terhadap diri dan lingkungannya yang disebut dengan gangguan konsep diri.

Konsep diri adalah cara individu dalam melihat pribadinya secara utuh menyangkut fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual. Termasuk didalamnya adalah persepsi individu tentang sifat dan potensi yang dimilikinya, interaksi individu dengan orang lain maupun lingkungannya, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, serta tujuan, harapan, dan keinginannya (Sunaryo, 2004).

Gangguan konsep diri yang terjadi pada lansia cenderung akibat penurunan kondisi fisik yang dialaminya dan keterbatasan dukungan sosial khususnya dari pihak keluarga (Miller, 2004). Hal ini sangat mempengaruhi aspek psikologis pada lansia. Pada kehidupan lansia, aspek psikologis ini lebih menonjol dari aspek materiil (Suardiman, 2007).

Berbagai masalah yang cenderung ditemukan pada lansia akibat gangguan psikologis adalah: harga diri rendah, kecemasan yang tinggi, mudah marah, mudah tersinggung, kurang percaya diri, kesepian, dan sebagainya (Tyson, 1999). Permasalahan ini sangat mempengaruhi motivasi dan kepatuhan lansia dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya.

Stanley, Blair & Beare, (2005) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan maupun ketidakpatuhan lansia dalam menjaga dan mematuhi segala yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan profesional, diantaranya adalah: interaksi nilai, pengetahuan, dan pengalaman hidup lansia, dukungan keluarga, kemampuan tenaga profesional dalam mengajarkan dan menganjurkan sesuatu, serta kompleksitas cara dan aturan hidup yang diterapkan oleh lansia yang berhubungan dengan status konsep diri lansia. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulfitri (2006), dimana diketahui terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku lansia hipertensi dalam mengontrol kesehatannya di rumah, dan diketahui bahwa dukungan emosional dari keluarga merupakan dukungan yang paling dominan mempengaruhi perilaku sehat lansia hipertensi.

Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa keluarga merupakan *support system* utama bagi lansia. Namun pada kenyataannya tidak semua lansia mendapatkan perhatian dan dukungan sosial tersebut dan bahkan ada lansia yang menghabiskan sisa hidupnya di panti werdha. Lansia yang tinggal di Panti werdha akan jauh dari keluarga yang dicintainya dalam menghabiskan sisa hidupnya. Hal ini sangat berdampak pada status psikologis lansia yang akan mempengaruhi konsep diri lansia. Hal ini sangat relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zamralita (2005) yaitu dukungan keluarga berpengaruh besar terhadap kesehatan fisik dan mental individu dewasa akhir.

Upaya peningkatan kesehatan lansia dengan penyakit kronis adalah melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat yang harus diterapkan oleh lansia dengan penyakit kronis adalah: melakukan beberapa program

latihan atau olah raga secara rutin, diet yang sehat (retriaksi asupan garam, lemak ataupun kolesterol), menghentikan kebiasaan merokok, menghindari minuman beralkohol dan mengandung kafein, menghindari stress emosional, dan kontrol kesehatan secara rutin minimal setiap bulannya (Siburian, 2004).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru bulan Mei 2010, didapatkan data jumlah lansia yang tinggal di panti sebanyak 70 orang, 33 orang diantaranya lansia laki-laki dan 37 orang perempuan. Dari data sekunder pada bulan Desember 2010, diketahui bahwa semua lansia yang tinggal di Panti mengalami minimal 1 masalah kesehatan yang bersifat kronis, seperti: Rematik, Asam urat, Hipertensi, Hipotensi, Penyakit Paru, Asma, Gastritis (Penyakit Maag), Katarak, dermatitis.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan petugas Panti, diketahui bahwa lansia yang tinggal di Panti Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru mempunyai kegiatan rutin setiap minggunya, seperti: bimbingan mental spiritual, keterampilan, bimbingan sosial, pelayanan kesehatan, metode iqro', bimbingan keagamaan serta senam lansia. Selain itu, diketahui pula bahwa di panti sudah disediakan makanan dan minuman yang disesuaikan dengan kondisi lansia. Semua kegiatan dan fasilitas yang disediakan oleh petugas panti bertujuan untuk memfasilitasi lansia untuk meningkatkan gaya hidup sehat dan meningkatkan konsep diri lansia.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang lansia yang mengalami penyakit kronis yang berada di wisma seruni, wisma mawar dan wisma teratai, didapatkan data sebanyak 4 orang lansia (80%) sudah tidak pernah berhubungan dengan keluarga lagi dan bahkan ada yang sudah tidak punya keluarga (*support system* utama bagi lansia) yang sangat mempengaruhi konsep dirinya. Meskipun demikian, diketahui bahwa 2 dari 4 lansia yang tidak punya keluarga sangat perhatian terhadap kondisi atau kesehatannya, aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh petugas panti setiap minggunya.

Berdasarkan uraian dan fenomena di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti secara jelas dan nyata tentang hubungan konsep diri

dengan gaya hidup lansia yang mengalami penyakit kronis. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan gaya hidup lansia yang mengalami penyakit kronis di panti sosial tresna werdha Khusnul khotimah Pekanbaru.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami penyakit kronis (total sampling) di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru sejumlah 30 orang, dengan kriteria eksklusi: mengalami gangguan jiwa, pikun, tidak dapat mendengar dengan jelas, dalam kondisi penyakit yang sangat parah, dan yang tidak bersedia menjadi responden.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen penelitian yang terdiri dari 2 (dua) macam kuesioner dan lembar observasi yang dikembangkan oleh peneliti melalui studi literatur. Kuesioner yang digunakan telah *valid* dan *reliable* melalui uji korelasi dengan metode *Pearson Product Moment* (r). Kuesioner pertama (kuesioner I), yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang: Karakteristik lansia, yang terdiri dari: jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Kuesioner kedua (Kusioner II) digunakan untuk mengidentifikasi status konsep diri lansia, yang terdiri dari 20 pertanyaan, dengan menggunakan pilihan jawaban "Ya" atau "Tidak".

Kuesioner ketiga (kuesioner III) digunakan untuk mengidentifikasi gambaran gaya hidup sehat lansia sebanyak 20 pertanyaan, dengan menggunakan skala likert (selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah). Terakhir adalah lembar observasi terhadap gaya hidup sehat lansia yang dapat diamati langsung pada saat pengumpulan data dilakukan (sebanyak 6 data yang diobservasi), dengan menggunakan skala likert (baik, cukup, kurang). Data ini sebagai penguat dari hasil jawaban pada kuesioner yang diisi oleh lansia.

Analisis data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat. Analisa *univariat* bertujuan untuk mengetahui besarnya proporsi

masing-masing variabel dalam bentuk distribusi frekuensi (df) dan persentase (%). Analisa bivariat bertujuan untuk melihat hubungan antara konsep diri dan gaya hidup lansia yang mengalami penyakit kronis di Panti sosial tresna werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Chi Square* (Kai kuadrat), dengan nilai *alpha* sebesar 0,05 (CI 95%).

HASIL

A. Gambaran Karakteristik lansia penyakit kronis

Gambaran karakteristik lansia hipertensi yang diteliti terdiri dari: jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

1. Gambaran karakteristik jenis kelamin lansia

Tabel 1.

Distribusi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru Agustus – Desember 2010 (n = 30)

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki – Laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak daripada jumlah responden laki-laki, dimana jumlah responden perempuan sebanyak 17 orang dengan persentase 56,7% dan responden laki – laki sebanyak 13 orang dengan persentase 43,3%.

2. Status Perkawinan

Tabel 2.

Distribusi responden berdasarkan karakteristik status perkawinan di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru Agustus – Desember 2010 (n = 30)

Status Perkawinan	Jumlah	Persentase (%)
Menikah	4	13,3
Janda / Duda	26	86,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan status perkawinan janda/ duda lebih banyak daripada responden yang menikah, dimana jumlah responden yang janda/duda sebanyak 26 orang dengan persentase 86,7% dan responden yang menikah sebanyak 4 orang dengan persentase 13,3%.

3. Pendidikan

Tabel 3.

Distribusi responden berdasarkan karakteristik pendidikan di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru Agustus – Desember 2010 (n = 30)

Pendidikan	Jumlah	Persentase
Tidak sekolah	12	40,0
SD	11	36,7
SMP	2	6,7
SMA	4	13,3
PT	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak sekolah yaitu sebanyak 12 responden dengan persentase 40,0%, pendidikan SD sebanyak 11 responden dengan persentase 36,7%, pendidikan SMP sebanyak 2 responden dengan persentase 6,7%, pendidikan SMA sebanyak 4 responden dengan persentase 13,3% dan perguruan tinggi sebanyak 1 responden dengan persentase 3,3%.

4. Pekerjaan

Tabel 4.

Distribusi responden berdasarkan karakteristik pekerjaan lansia di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru Agustus – Desember 2010 (n = 30)

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak bekerja	29	96,7
Wiraswasta	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah responden yang tidak bekerja lebih besar daripada responden yang bekerja, dimana jumlah responden yang tidak bekerja sebanyak 29

responden dengan persentase 96,7% dan responden yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 1 responden dengan persentase 3,3%.

B. Gambaran Konsep diri lansia

Tabel 5.

Distribusi responden berdasarkan karakteristik konsep diri di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru Agustus – Desember 2010 (n = 30)

Konsep diri	Jumlah	Persentase (%)
Positif	19	63,3
Negatif	11	36,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa jumlah responden dengan konsep diri positif lebih banyak daripada responden dengan konsep negatif, dimana jumlah responden dengan konsep diri positif sebanyak 19 responden dengan persentase 63,3% dan responden dengan konsep diri negatif sebanyak 11 responden dengan persentase 36,7%.

C. Gambaran Gaya hidup lansia

Tabel 6.

Distribusi responden berdasarkan karakteristik gambaran gaya hidup di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru Agustus – Desember 2010 (n = 30)

Gaya Hidup	Jumlah	Persentase (%)
Sehat	19	63,3
Tidak sehat	11	36,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa jumlah responden dengan gaya hidup sehat lebih banyak daripada responden dengan gaya hidup yang tidak sehat, dimana jumlah responden dengan gaya hidup sehat sebanyak 19 responden dengan persentase 63,3% dan responden dengan gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 11 responden dengan persentase 36,7%.

D. Hubungan konsep diri dengan gaya hidup lansia penyakit kronis

Analisa ini bertujuan untuk melihat hubungan status konsep diri lansia yang

mengalami penyakit kronis dengan gaya hidup sehat lansia. Analisa ini menggunakan uji *chi square* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

Tabel 7.

Korelasi status konsep diri lansia yang mengalami penyakit kronis dengan gaya hidup sehat lansia pada lansia di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru Agustus – Desember 2010

Konsep Diri	Gaya Hidup				Total		OR 95 % CI	p value
	Sehat		Tidak sehat					
	N	%	N	%	N	%		
Positif	15	78,9	4	21,1	19	100	6,56	0,02
Negatif	4	36,4	7	63,6	11	100		
Jumlah	19	63.3	11	36,7	30	100		

Hasil analisis hubungan antara status konsep diri lansia yang mengalami penyakit kronis dengan gaya hidup sehat lansia diperoleh bahwa ada sebanyak 15 dari 19 (78,9%) lansia dengan konsep diri positif memiliki gaya hidup yang sehat. Sedangkan lansia dengan konsep diri negatif hanya 4 dari 16 (36,4%) lansia yang memiliki gaya hidup sehat. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,02$. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara konsep diri lansia yang mengalami penyakit kronis dengan gaya hidupnya di PSTW. Berdasarkan hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 6,563$, artinya lansia dengan konsep diri positif mempunyai peluang 6,563 kali memiliki gaya hidup sehat dibandingkan lansia dengan konsep diri negatif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sejak bulan Agustus–Desember 2010 terhadap 30 responden bertempat di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru yang berjudul konsep diri dan gaya hidup lansia yang mengalami penyakit kronis, diperoleh hasil sebagai berikut.

A. Gambaran karakteristik responden

Hasil penelitian terhadap jenis kelamin responden menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak daripada jumlah responden laki-laki. Hal ini disebabkan karena sebagian besar lansia yang mengalami penyakit kronis di PSTW Khusnul Khotimah adalah janda. Menurut Wray Herbert (2007), kesepian pada lansia dapat berdampak pada kesehatan fisik yang kompleks.

Peters (2004) menyebutkan bahwa faktor gender menjadi prediksi signifikan penyebab terjadinya isolasi sosial dan kesepian yang merupakan akibat lanjut dari gangguan konsep diri. Usia yang lebih panjang pada wanita dibandingkan pria menyebabkan ia memiliki banyak waktu sendiri, ditambah lagi dengan masalah kesehatan kronis yang membatasi interaksi sosialnya. Namun, pria tampaknya memiliki kesulitan dalam hal kemampuan kopingnya saat ia kehilangan pasangannya, mereka biasanya memiliki sedikit sistem pendukung sosial dibandingkan wanita dan kurangnya hubungan sosial yang akrab termasuk dengan keluarga. Hal tersebut tidak ditemukan dalam penelitian ini karena jumlah lansia perempuan lebih banyak dibanding laki-laki.

Karakteristik selanjutnya yaitu status perkawinan lansia, diperoleh hasil bahwa responden dengan status perkawinan janda/duda lebih banyak daripada responden yang menikah. Hal ini disebabkan lansia yang mengalami penyakit kronis di PSTW Khusnul Khotimah adalah dengan status janda/duda. Selain itu, diketahui bahwa lansia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia, sehingga tidak sedikit lansia yang tinggal di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru kehilangan pasangan hidup.

Menurut Duval & Miller (1985, dalam Mubarak, 2006), salah satu tugas perkembangan lanjut usia yang harus dilewati adalah kehilangan pasangan hidup. Kehilangan pasangan tersebut membuat lanjut usia kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat atau teman sebayanya, sehingga lansia cenderung merasakan kesepian. Pernyataan ini di perkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Djadji & Partasari (2008), yang mengatakan bahwa lansia yang tidak mempunyai pasangan hidup mempunyai

dukungan sosial yang rendah jika dibandingkan dengan lansia yang mempunyai pasangan hidup. Menurut Meijer (2009), orang yang tidak menikah atau hidup sendiri cenderung kurang menerima dukungan yang diberikan oleh orang yang mempunyai pasangan hidup. Kondisi ini cenderung memunculkan rasa kesepian pada lansia.

Banyak ahli dan peneliti yang menyatakan bahwa orang yang menderita kesepian lebih sering mendatangi layanan gawat darurat 60% lebih banyak bila dibandingkan dengan mereka yang tidak menderitanya, dua kali lebih banyak membutuhkan perawatan di rumah, resiko terkena influenza sebanyak dua kali, beresiko empat kali mengalami serangan jantung dan mengalami kematian akibat serangan jantung tersebut, juga berisiko meningkatkan mortalitas dan kejadian stroke dibanding yang tidak kesepian (Probosuseno, 2007).

Menurut Imron (1999) konsep diri lansia juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga terutama pasangan, teman sebaya ataupun dari petugas panti bagi lansia yang menghabiskan masa tuanya di panti werdha. Dukungan emosional dari pasangan memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan mental. Karena itu dukungan keluarga sangat diperlukan bagi lansia, apabila dukungan keluarga tidak ada akan mengakibatkan pengaruh yang sangat besar bagi lansia terutama psikologis lansia yang cenderung membuat lansia jatuh pada kondisi gangguan konsep diri.

Selanjutnya yaitu gambaran tingkat pendidikan lansia diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden tidak sekolah yaitu sebanyak 40,0%, pendidikan SD sebanyak 36,7%, pendidikan SMP sebanyak 6,7%, pendidikan SMA sebanyak 13,3% dan perguruan tinggi sebanyak 3,3%. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan lansia masih tergolong rendah yang menunjukkan rendahnya tingkat pengetahuan lansia. Miller (2004) mengatakan bahwa respons lansia terhadap perubahan atau penurunan kondisi yang terjadi, sangat dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman hidup, bagaimana lansia memberi arti terhadap perubahan, waktu dan tingkat antisipasi terhadap perubahan, sumber sosial, dan pola koping yang digunakan lansia.

Stanley, Blair & Beare, (2005) menyatakan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan maupun ketidakpatuhan lansia dalam menjaga dan mematuhi segala yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan profesional, diantaranya adalah: interaksi nilai, pengetahuan, dan pengalaman hidup lansia, dukungan keluarga, kemampuan tenaga profesional dalam mengajarkan dan menganjurkan sesuatu, serta kompleksitas cara dan aturan hidup yang diterapkan oleh lansia. Sehingga, dapat disimpulkan secara gamblang bahwa rendahnya tingkat pengetahuan lansia akan mempengaruhi kepatuhan maupun ketidakpatuhan lansia dalam menjaga dan mematuhi segala yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan profesional yang dapat juga mempengaruhi status kesehatan dan gaya hidup lansia.

Selanjutnya yaitu gambaran karakteristik pekerjaan lansia diperoleh hasil bahwa jumlah responden yang tidak bekerja lebih besar daripada responden yang bekerja, dimana jumlah responden yang tidak bekerja sebanyak 96,7% dan responden yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 3,3%. Hal ini disebabkan lansia yang diteliti adalah janda/duda yang tidak bekerja. Menurut Suardiman (2007), masa tua ditandai dengan penurunan fungsi fisik dan mental yang rentan sekali terhadap berbagai penyakit, yang disebabkan oleh karena menurunnya fungsi berbagai alat tubuh. Hal ini menyebabkan lansia tidak mampu berprestasi dan memproduksi secara optimal. Sehingga sebagian besar lansia tidak bekerja, tapi hal ini justru menjadi salah satu pemicu terjadinya masalah psikososial terkait dengan perubahan peran yang dialami lansia.

B. Gambaran konsep diri responden

Penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 responden diperoleh hasil bahwa jumlah responden dengan konsep diri positif lebih banyak daripada responden dengan konsep negatif. Hal ini dikarenakan para lansia tersebut bisa menerima keadaan dan perubahan yang terjadi, dan tidak memaksakan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan mereka saat ini. Pernyataan Imron (2009), sejalan dengan penelitian ini bahwa pada usia 60 tahun ke atas mempunyai perasaan positif tentang kehidupan salah satunya perasaan positif terhadap perubahan fisik yang dialami saat ini dan

juga dapat menemukan makna hidup yaitu bisa menerima keadaan yang ada tanpa harus menetapkan standar diluar kemampuannya.

Selain itu diketahui pula bahwa lansia di PSTW Khusnul Khotimah ini mendapat dukungan yang positif dari petugas panti. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari pasangan, teman sebaya ataupun dari petugas panti bagi lansia yang menghabiskan masa tuanya di panti werdha sangat berpengaruh terhadap konsep diri lansia (Imron, 1999).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zamralita (2005) yaitu tentang dukungan keluarga terhadap kesehatan fisik dan mental pada individu dewasa akhir, hasilnya menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh besar terhadap kesehatan fisik dan mental individu dewasa akhir. Dukungan emosional dari pasangan memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan mental, sedangkan dukungan instrumental dari anak dan menantu berperan aktif dalam menjaga dan memelihara kesehatan. Karena itu dukungan keluarga sangat diperlukan bagi lansia, apabila dukungan keluarga tidak ada akan mengakibatkan pengaruh yang sangat besar bagi lansia terutama psikologis lansia yang cenderung membuat lansia jatuh pada kondisi gangguan konsep diri.

C. Gambaran gaya hidup lansia

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil jumlah responden dengan gaya hidup sehat lebih banyak daripada responden dengan gaya hidup yang tidak sehat, dimana jumlah responden dengan gaya hidup sehat sebanyak 19 responden (63,3%) dan responden dengan gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 11 responden (36,7%). Hal ini dilihat dari beberapa aspek, diantaranya kegiatan rutin setiap minggu yang dilakukan di PSTW Khusnul Khotimah, seperti: bimbingan mental spiritual, keterampilan, bimbingan sosial, pelayanan kesehatan, metode iqro', bimbingan keagamaan serta senam lansia. Selain itu, di panti sudah disediakan makanan dan minuman yang disesuaikan dengan kondisi lansia. Hal ini sesuai dengan teori yang disebutkan sebelumnya yaitu gaya hidup sehat meliputi makan makanan yang bergizi dan seimbang, olahraga secara teratur (senam lansia),

memeriksa kesehatan serta aktivitas fisik secara teratur. Lansia yang menjalankan gaya hidup seperti hal tersebut diatas dapat meningkatkan derajat kesehatannya.

D. Hubungan konsep diri dan gaya hidup lansia yang mengalami penyakit kronis

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden mengenai hubungan antara konsep diri dan gaya hidup lansia yang mengalami penyakit kronis di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru dengan menggunakan analisis *chi square* diperoleh nilai p (p value) yaitu 0,02. Menurut penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara konsep diri dan gaya hidup lansia yang memiliki penyakit kronis karena berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan nilai p value lebih kecil dari batas kemaknaan.

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui bahwa sebanyak 15 dari 19 (78,9%) lansia dengan konsep diri positif memiliki gaya hidup yang sehat. Sedangkan lansia dengan konsep diri negatif hanya 4 dari 16 (36,4%) lansia yang memiliki gaya hidup sehat. Hal ini menunjukkan konsep diri lansia sangat berpengaruh terhadap gaya hidup sehat lansia. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang lansia yang mengalami penyakit kronis yang berada di Wisma Seruni, Wisma Mawar, dan Wisma Teratai, didapatkan data sebanyak 4 lansia (80%) tersebut sudah tidak pernah berhubungan dengan keluarga lagi dan bahkan ada yang sudah tidak punya keluarga (*support system* utama bagi lansia) yang sangat mempengaruhi konsep diri lansia tersebut. Meskipun demikian, diketahui bahwa 2 dari 4 lansia yang tidak punya keluarga, sangat perhatian terhadap kondisi atau kesehatannya, aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh petugas panti setiap minggunya. Sehingga dapat disimpulkan 3 dari 5 lansia tersebut memiliki konsep diri positif dan memperhatikan kesehatannya.

Menurut Stanley, Blair, Beare (2005), terdapat beberapa faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental pada lansia, diantaranya adalah: kondisi kesehatan fisik, kemampuan aktifitas fisik, kemampuan aktifitas mental, kemampuan aktifitas sosial, dan kekuatan

dukungan sosial. Hal ini mendukung pernyataan Imron (1999) yang menyatakan bahwa konsep diri lansia juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga terutama pasangan, teman sebaya ataupun dari petugas panti bagi lansia yang menghabiskan masa tuanya di panti werdha. Sehingga, dengan meningkatnya kesehatan mental pada lansia akan dapat mempengaruhi pembentukan perilaku positif pada lansia, terutama dalam menjaga dan mengontrol kesehatannya termasuk didalamnya optimalisasi gaya hidup sehat bagi lansia.

Menurut Louise Hawkey dan Jhon Cacioppo ahli psikologi dari Universitas Chicago Amerika Serikat, salah satu masalah psikososial pada lansia yaitu kesepian pada orang-orang yang sudah tua akan berdampak pada kesehatan fisik yang komplek (Wray Herbert, 2007). Banyak ahli dan peneliti yang menyatakan bahwa orang yang menderita kesepian lebih sering mendatangi layanan gawat darurat 60% lebih banyak bila dibandingkan dengan mereka yang tidak menderitanya, dua kali lebih banyak membutuhkan perawatan di rumah, resiko terkena influenza sebanyak dua kali, beresiko empat kali mengalami serangan jantung dan mengalami kematian akibat serangan jantung tersebut, juga beresiko meningkatkan mortalitas dan kejadian stroke dibanding yang tidak kesepian (Probosuseno, 2007). Sehingga dapat disimpulkan bahwa masalah psikososial dapat mempengaruhi kesehatan fisik lansia.

Secara umum lansia juga memiliki aspek positif, diantaranya adalah: mengharapkan panjang umur, semangat hidup yang tinggi, energik, tetap berperan sosial, dihormati, mempertahankan hak dan hartanya, tetap berwibawa, dan keinginan untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan (Suardiman, 2007). Aspek positif yang dimiliki lansia juga menjadi salah satu faktor pendukung lansia untuk mempertahankan status kesehatannya yang salah satunya dengan mempertahankan gaya hidup sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang karakteristik responden yang dilakukan di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru pada bulan Agustus – Desember 2010 terhadap 30 responden dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, dengan status perkawinan mayoritas adalah Janda/Duda. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan mayoritas berpendidikan rendah, yaitu SD dan bahkan tidak sekolah, dengan status pekerjaan mayoritas tidak bekerja.

Hasil penelitian tentang gambaran konsep diri responden, menunjukkan bahwa Jumlah responden dengan konsep diri positif lebih banyak daripada responden dengan konsep negatif, dimana jumlah responden dengan konsep diri positif sebanyak 19 responden (63,3%) dan responden dengan konsep diri negatif sebanyak 11 responden (36,7%).

Hasil penelitian tentang gambaran gaya hidup responden, menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan gaya hidup yang sehat, dimana jumlah responden dengan gaya hidup sehat sebanyak 19 responden (63,3%), dan responden dengan gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 11 responden (36,7%).

Hasil analisis hubungan antara status konsep diri lansia yang mengalami penyakit kronis dengan gaya hidup sehat lansia diperoleh bahwa ada sebanyak 15 dari 19 (78,9%) lansia dengan konsep diri positif memiliki gaya hidup yang sehat. Sedangkan lansia dengan konsep diri negatif hanya 4 dari 16 (36,4%) lansia yang memiliki gaya hidup sehat. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,02$, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara konsep diri lansia yang mengalami penyakit kronis dengan gaya hidupnya di PSTW. Berdasarkan hasil analisis diperoleh pula nilai Odds Ratio (OR) = 6,563, artinya lansia dengan konsep diri positif mempunyai peluang 6,563 kali memiliki gaya hidup sehat dibandingkan lansia dengan konsep diri negatif.

SARAN

Diharapkan kepada kepala PSTW Khusnul Khotimah dan seluruh petugas panti untuk dapat melanjutkan program pembinaan kesehatan lansia di panti dan dapat menyusun program kesehatan

lainnya yang dapat meningkatkan konsep diri dan gaya hidup sehat lansia.

Diharapkan kepada lansia yang berada di panti dapat terus meningkatkan gaya hidup sehat agar tercapai kondisi kesehatan yang optimal. Selain itu, juga diharapkan kepada lansia untuk selalu aktif mengikuti kegiatan yang rutin dilaksanakan oleh petugas panti setiap minggunya.

Reni Zulfitri, M.Kep., Sp.Kom: Dosen Keperawatan Komunitas, Keluarga, dan Gerontik, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota. (2008). *Data statistik lansia*. Pekanbaru: Dinkes Kota.
- Djadjji, T. S., & Partasari, W. D. (2008). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesepian pada Lansia yang Sudah Tidak Memiliki Pasangan Hidup: Sebuah studi pada panti werdha. <http://lib.atmajaya.ac.id>. Diperoleh tanggal 26 April 2010
- Herbert, W. (2007). Loneliness is injurious to health, especially in old age. <http://www.psychologicalscience.org>. Diperoleh tanggal 17 Desember 2010
- Hutapea, R. (2005). *Sehat dan ceria diusia senja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hogstel, M.O. (2001). *Gerontology: Nursing care of the older adults*. New York: Thomson Learning, Inc
- Imron, R. (2009). Mengenal konsep diri. <http://imron46.com>. Diperoleh tanggal 02 November 2009
- Kementerian koordinator bidang kesejahteraan rakyat. (2006). *Kesejahteraan lansia*. <http://www.menkokesra.go.id>. Diperoleh tanggal 22 Oktober 2009
- Miller, C.A. (2004). *Nursing for wellness in older adults*. Four edition. Philadelphia: Lippincott. Williams & Wilkins
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., dan Batubara, I. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

- Meijer, S. (2009). Dukungan sosial.
http://www.euphix.org/object_class/.html
Diperoleh tanggal 26 April 2010
- Menteri Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat. (2009). Lansia masa kini dan mendatang. <http://www.menkokesra.go.id>.
Diperoleh tanggal 24 Oktober 2009
- Mubarak, W. I., Santoso, B. A., Rozikin, K., dan Patonah, S. (2006). *Buku ajar ilmu keperawatan komunitas 2: Teori dan aplikasi dalam praktik dengan pendekatan asuhan keperawatan komunitas, gerontik dan keluarga*. Jakarta: Sagung Seto.
- Mubarak, W. I., Chanatin, N., dan Santoso, B. A. (2009). *Ilmu keperawatan komunitas: Konsep dan aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pusat Komunikasi Publik, Sekretariat Jenderal Departemen Kesehatan. (2008). Jumlah penduduk lanjut usia meningkat.
<http://www.depkes.go.id>. Diperoleh tanggal 29 Oktober 2009
- Peters, R. (2004). Social Isolation and Loneliness.
<http://web.uvic.ca>. Diperoleh tanggal 17 Desember 2010.
- Perhimpunan Rumah Sakit Seluruh Indonesia. (2009). 74% Lansia di Indonesia menderita penyakit kronis. [Http://www.pdpersi.co.id](http://www.pdpersi.co.id).
Diperoleh tanggal 14 Desember 2009
- Probosuseno. (2007). Mengatasi Isolation pada Lanjut Usia. <http://www.medicalzone.org>.
Diperoleh tanggal 17 Desember 2010
- Roach, S. S. (2001). *Introductory gerontological nursing*. Philadelphia: Lippincott. Williams & Wilkins.
- Siburian. (2004). Perlu perhatian khusus bagi lansia penderita hipertensi.
<http://www.waspada.co.id>. Diperoleh tanggal 30 November 2007
- Stanley, M., Blair, K.A. & Beare, P.G. (2005). *Gerontological nursing: Promoting successful aging with older adults*. Philadelphia. F. A. Davis Company.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Tyson, S.R. (1999). *Gerontologi nursing care*. Philadelphia: WB. Saunders company
- WHO. (2001). *Pengendalian hipertensi*. Bandung: ITB
- Watson, R. (2003). *Perawatan pada lansia*. Jakarta: EGC
- Zamralita. (2005). Dukungan keluarga terhadap kesehatan fisik dan mental pada individu dewasa akhir.
<http://www.psikologi/skripsi/tampil.phd.id>.
Diperoleh tanggal 18 November 2009