

PERBANDINGAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA JEMAAT GMIM BETHESDA LUAAN TONDANO DENGAN JEMAAT GMIM ABRAHAM TATAARAN PATAR

¹Melky Pangemanan, ²Marnex Berhimpong ³Adelin F. Kontul

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat , Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: ¹melky_pangemanan@unima.ac.id, ²marnexberhimpong@unima.ac.id,

³delinkontul.fc@gmail.com

Diterima: 23 November 2022, Direvisi :27 November 2022, Disetujui : 1 Januari 2023

Abstrak

Pola hidup sehat adalah segala upaya seseorang untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat agar tidak mudah terserang penyakit. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano Dengan Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif . Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner (*Health Promotion Life Style (HPLP-II)*). Sampel dalam penelitian di Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano berjumlah 20 orang dari jumlah populasi dengan menggunakan purposive sampling dimana teknik ini menggunakan kriteria inklusi dan eklusi. Dan sampel dalam penelitian di Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar berjumlah 20 orang dari jumlah populasi dengan menggunakan purposive sampling dimana teknik ini menggunakan kriteria inklusi dan eklusi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data dengan menggunakan SPSS. Hasil Penelitian yang dilakukan pada lansia di Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano yaitu terdapat 20 lansia (100 %) yang tidak melakukan pola hidup sehat dan 0 lansia (100 %) yang melakukan pola hidup sehat. Dan di Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar yaitu terdapat 6 lansia (30 %) yang melakukan pola hidup sehat dan 14 lansia (70 %) yang tidak melakukan pola hidup sehat. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara pola hidup sehat Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano dan Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat

Abstract (

A healthy lifestyle is all a person's efforts to apply good habits in creating a healthy life so that they are not susceptible to disease. This study aims to determine the comparison of healthy lifestyles in the elderly of the Bethesda Luaan Tondano GMIM Congregation and the Abraham Tataaran Patar Congregation. This research uses descriptive quantitative research. The instrument used in this study was a questionnaire (Health Promotion Life Style (HPLP-II)). The sample in the study at the Gmim Bethesda Luaan Tondano Congregation totaled 20 people from the total population using purposive sampling where this technique used inclusion and exclusion criteria. And the sample in research in the Congregation of GMIM Abraham Tataaran Patar totaling 20 people from the total population using purposive sampling where this technique uses inclusion and exclusion criteria. The data analysis technique used in this research is data analysis technique using SPSS. Results of research conducted on the elderly in the Congregation GMIM Bethesda Luaan Tondano, namely there are 20 elderly (100%) who do not adopt a healthy lifestyle and 0 elderly (100%) who adopt a healthy lifestyle. And in the Congregation of GMIM Abraham Tataaran Patar, there are 6 elderly (30%) who adopt a lifestyle healthy and 14 elderly (70%) who do not adopt a healthy lifestyle significant difference between the healthy lifestyle of the Bethesda Luaan Tondano GM congregation and the Abraham Tataaran Patar congregation..

Keywords: Healthy lifestyles

Pendahuluan

Prilaku atau kebiasaan yang sering kita lakukan seperti pola hidup sehat merupakan upaya dalam meningkatkan kesehatan tubuh. Pola hidup sehat dapat dicapai dengan menjaga kebersihan diri yang baik, makan makanan bergizi serta tidur teratur dan istirahat yang cukup. Namun, ada beberapa batasan usia yang masuk dalam kategori lansia, seperti 60+ (UU No. 13 Tahun 1998) dan 60-74 (WHO). Menurut Soenarjo R. J (2002) Pola hidup sehat adalah segala upaya untuk mempraktekkan kebiasaan yang baik agar dapat hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat merugikan kesehatan, identik dengan kondisi tubuh manusia, tetapi sekaligus kata kesehatan. harus diartikan sebagai sesuatu selain tubuh yang dapat berjalan dengan baik tanpa arah lateral, yaitu semua komponen dapat berjalan normal.Oleh karena itu World Health Organization (WHO) mendefinisikan Kesehatan yang baik serta sejateryanya kesehatan tubuh secara fisik dan mental mhluk hidup . Dengan menerapkan pola hidup sehat membuat stamina dan energi kita lebih meningkat dan hidup jadi teratur. Penerapan pola hidup sehat salah satunya mengonsumsi makanan yang bergizi, karena peran makanan sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Tetapi, denga adanya peningkatan pengetahuan banyak sekali di temui jenis – jenis makanan yang kurang sehat untuk tubuh. Untuk itu sangat perlu pengenalan pola hidup sehat kepada masyarakat agar supaya seseorang dapat beraktivitas dengan baik.

Penuaan adalah proses penuaan seiring bertambahnya usia. Keadaan penurunan fisik, mental, dan sosial secara bertahap selama periode ini yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk melakukan tugas sehari-hari secara memadai. Menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2014, angka harapan hidup (UHH) Indonesia adalah 69 tahun untuk pria dan 73 tahun untuk wanita. Menurut Biro Sensus Amerika Serikat (1993), jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan meningkat sebesar 414% antara tahun 1990 dan 2025. Salah satu penyebabnya adalah populasi dari lansia yang yang terus meningkat dengan harapa hidup di Indonesia saat ini menunjukan sebagai akibat dari keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia.

Bagi kehidupan lanjut usia, kesehatan menjadi syarat kritis dalam menunjang berbagai aktivitas

sedangkan kualitas, kesehatan dan kemampuan fisiknya semakin menurun. Dengan bertambahnya usia, tidak dapat dipungkiri fungsi organ tubuh manusia akan mengalami penurunan, terutama pada orang lanjut usia. Perhatian yang harus di perhatikan serta harus di capai kesehatan lanjut usia, dipelihara dan ditingkatkan agar dapat hidup produktif sesuai kemampuannya selama mungkin.

Berdasarkan Observasi peneliti di Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano dan Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar kenyataan yang terjadi dilapangan sangat sedikit lansia yang memperhatikan pola hidup sehat. Ada beberapa lansia yang keadaan fisik yang kurang baik dan tidak dijaga, lansia yang sudah tidak lagi menyukai kegiatan olahraga secara aktif yang di sebabkan oleh tubuh yang mungkin sudah tidak kuat untuk melakukan aktivitas – aktivitas berat, asupan makanan yang kurang baik, dan hal ini akan mengalami gangguan metabolisme pada tubuh, gampang terkena penyakit dan mempengaruhi kreativitas dari lansia. Penulis melakukan penelitian ini adalah untuk membandingkan pola hidup sehat lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano dengan Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar.

Berdasarkan penjelasan dan permasalahan diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai permasalahan tersebut dengan judul “Perbandingan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano Dengan Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar”

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Perbandingan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano Dengan Lansia Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar dengan menggunakan instrumen penelitian Kuesioner HPLS (Health Promotion Life Style

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

- a. Lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano
- b. Lansia Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar

2. Waktu

Waktu penelitian pada bulan Mei - Juni Tahun 2022.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah 169 orang lansia

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* artinya teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Yaitu lansia berjumlah 40 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
<ul style="list-style-type: none"> • Merupakan warga jemaat GMIM Bethesda Luaan Tondano • Merupakan warga jemaat GMIM Abraham Tataaran Patar • Lansia yang berumur diatas 60 tahun • Bersedia menjadi responden 	<ul style="list-style-type: none"> • Responden yang tidak berada di tempat saat pengambilan data • Tidak mengisi kuesioner secara lengkap • Lansia yang panca indranya sudah menurun.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Kuesioner HPLS (Health Promotion Life Style) adalah instrumen yang digunakan untuk menilai pola hidup sehat seseorang. HPLS dikembangkan oleh Susan Noble Walker (1995).8 pertanyaan untuk aktivitas fisik, 9 untuk pola makan dan seimbang. Dan instrument ini menggunakan 4 titik skala Likert, dimana angka 1 adalah jawaban tidak pernah. 2 berarti kadang-kadang, 3 adalah jawaban sering dan 4 adalah jawaban selalu. Dengan nilai :

- Pola Makan Sehat dan Seimbang : Sehat jika skor 24 – 36
: Tidak Sehat jika skor 9 – 23
- Aktivitas fisik : Teratur jika skor 21 – 32
: Tidak Teratur jika skor 8 – 20
- Pola Hidup Sehat : Sehat jika skor 43 - 68
: Tidak Sehat jika skor 17 – 42,5

Teknik analisis data yang digunakan adalah Independent Sample t dengan menggunakan SPSS

Hasil dan Pembahasan

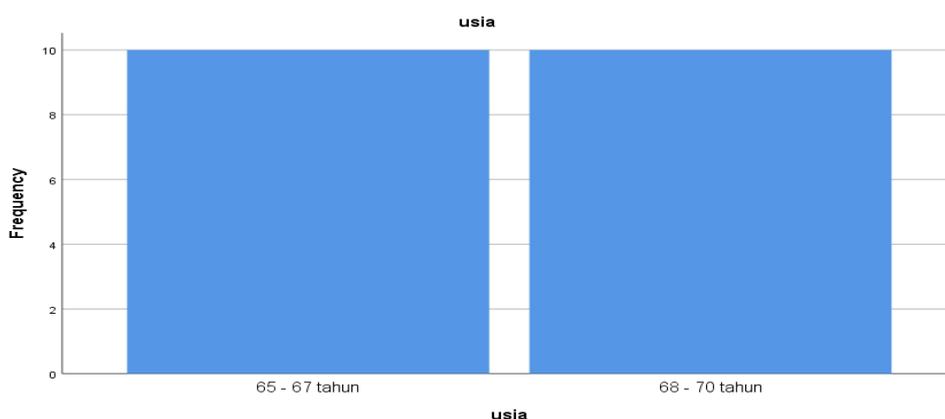
1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

a. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano.

Pada hasil penelitian di dapatkan distribusi responden menurut masing – masing responden memiliki umur yang berbeda, terdiri dari umur 65 – 70 tahun. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Umur	Frekuensi (N)	Presentase (%)
65 - 67 tahun	10 Orang	50 %
68 – 70 tahun	10 Orang	50 %

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur.



Gambar 4.1 Diagram Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan tabel diatas bahwa presentase umur responden adalah 65 – 67 tahun 10 orang (50%) dan 68 – 70 tahun (50%).

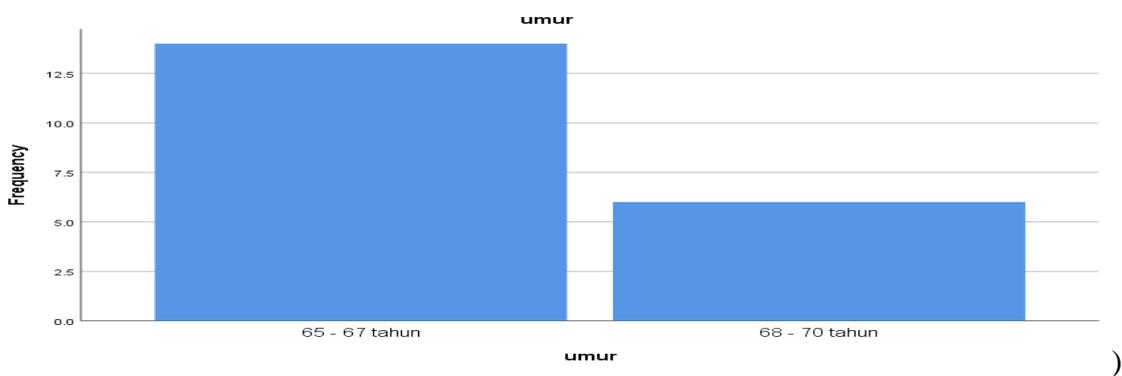
a. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Lansia Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar

Pada hasil penelitian di dapatkan distribusi responden menurut masing – masing responden memiliki umur yang berbeda, terdiri dari umur 65 – 70 tahun. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Umur	Frekuensi (N)	Presentase (%)
65 - 67 tahun	14 Orang	70 %
68 – 70 tahun	6 Orang	30 %

Tabel 4.2

Berdasarkan tabel diatas bahwa presentase umur responden adalah 65 – 67 tahun 14 orang (70%) dan 68 – 70 tahun 6 orang (30%



Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Umur

2. Pola Hidup Sehat

a. Lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano

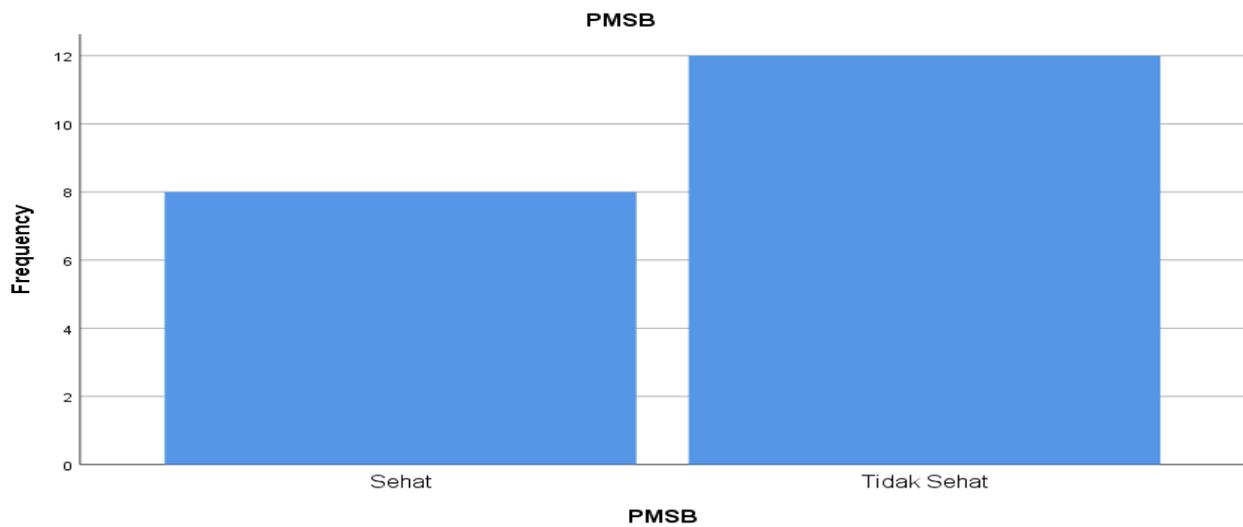
1. Pola Makan Sehat dan Seimbang

Adapun distribusi responden berdasarkan pola makan sehat dan seimbang sebagaimana diuraikan pada tabel 4.3 dibawah ini :

Pola Makan Sehat dan Seimbang	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sehat	8 orang	40 %
Tidak Sehat	12 Orang	60 %

Tabel 4.3 Distribusi Pola Makan Sehat dan Seimbang

Berdasarkan tabel diatas bahwa presentase pola makan sehat dan seimbang adalah sehat 8 orang (40%) dan tidak sehat 12 orang (60%).



Gambar 4.3 Diagram Pola Makan Sehat dan Seimbang

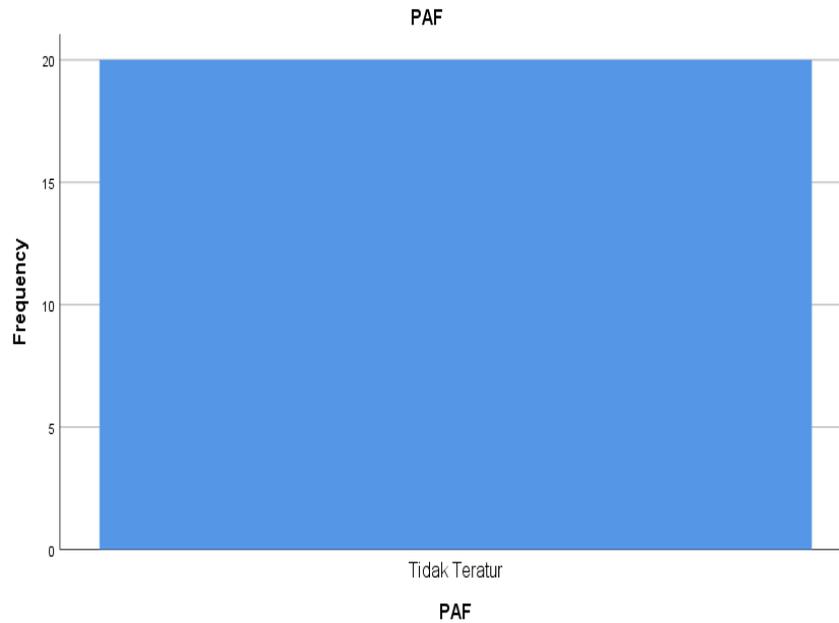
2. Aktifitas Fisik

Adapun distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik sebagaimana diuraikan pada tabel 4.4 dibawah ini :

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Teratur	0 orang	0 %
Tidak teratur	20 Orang	100 %

Tabel 4.4 Distribusi Aktifitas Fisik

Berdasarkan tabel diatas bahwa presentase aktifitas fisik adalah teratur 0 orang (0%) dan tidak teratur 20 orang (100%).



Gambar 4.4 Diagram Aktifitas Fisik

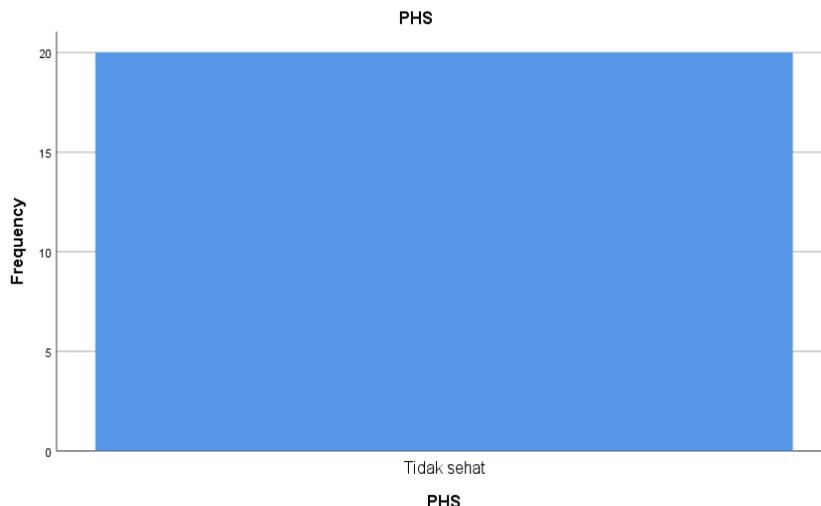
3. Pola Hidup Sehat

Adapun distribusi responden berdasarkan pola hidup sehat sebagaimana diuraikan pada tabel 4.5 dibawah ini :

Pola Hidup Sehat	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sehat	0 orang	0 %
Tidak Sehat	20 Orang	100 %

Tabel 4.5 Distribusi Pola Hidup Sehat

Berdasarkan tabel diatas bahwa presentase pola hidup sehat adalah sehat 0 rang (0%) dan tidak sehat 20 orang (100%).



Gambar 4.5 Diagram Pola Hidup Sehat

b. Lansia Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar

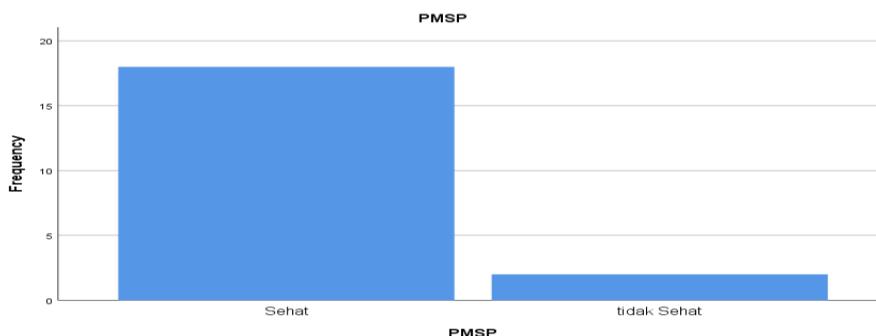
1. Pola Makan Sehat dan Seimbang

Adapun distribusi responden berdasarkan pola makan sehat dan seimbang sebagaimana diuraikan pada tabel 4.6 dibawah ini :

Pola Makan Sehat dan Seimbang	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sehat	18 orang	90 %
Tidak Sehat	2 Orang	10 %

Tabel 4.6 Distribusi Pola Makan Sehat dan Seimbang

Berdasarkan tabel diatas bahwa presentase pola makan sehat dan seimbang adalah sehat 18 orang (90%) dan tidak sehat 2 orang (10%).



Gambar 4.6 Diagram Pola Makan Sehat dan Seimbang

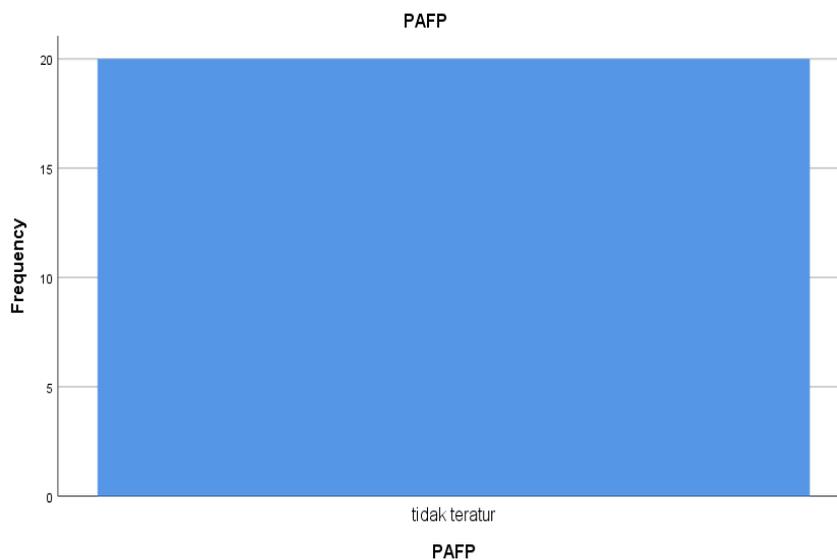
2. Aktifitas Fisik

Adapun distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik sebagaimana diuraikan pada tabel 4.7 dibawah ini :

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Teratur	0 orang	0 %
Tidak teratur	20 Orang	100 %

Tabel 4.7 Distribusi Aktifitas Fisik

Berdasarkan tabel diatas bahwa presentase aktifitas fisik adalah teratur 0 orang (0%) dan tidak teratur 20 orang (100%).



Gambar 4.7 Diagram Aktifitas Fisik

3. Pola Hidup Sehat

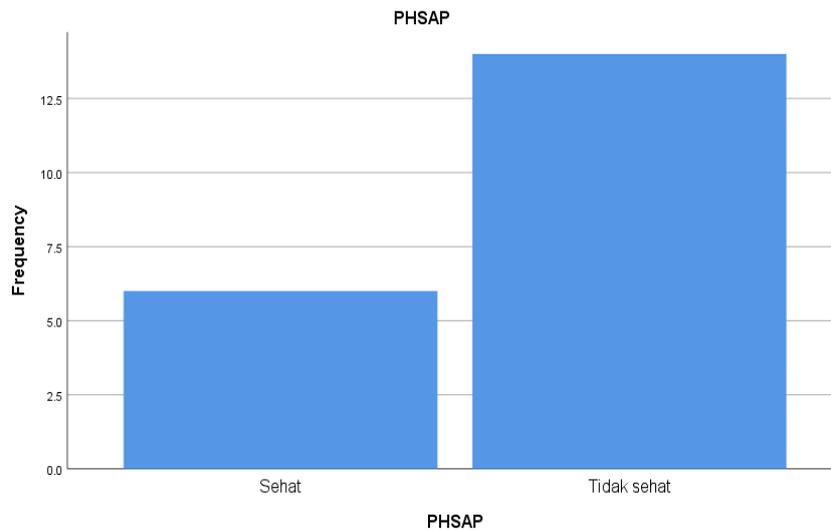
Adapun distribusi responden berdasarkan pola hidup sehat sebagaimana diuraikan pada tabel 4.8 dibawah ini :

Pola Hidup Sehat	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sehat	6 orang	30 %

Tidak Sehat	14 Orang	70 %
-------------	----------	------

Tabel 4.8 Distribusi Pola Hidup Sehat

Berdasarkan tabel diatas bahwa presentase pola hidup sehat adalah sehat 6 orang (30%) dan tidak sehat 14 orang (70%).



Gambar 4.8 Diagram Pola Hidup Sehat

3. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro Wilk, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal apabila nilai sig yang diperoleh dari perhitungan > 0,05 sebaran dinyatakan normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

	Sig	Ket
Lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano	0,009	Normal
Lansia Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar	0,000	Normal

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan tabel diatas, Lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano diperoleh nilai sig 0,009. Data yang diperoleh menunjukkan data berdistribusi normal karna nilai sig lebih besar dari > 0,05.

4. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua atau lebih. Jika nilai sig > 0,05 maka distribusi data adalah homogen

Homogenitas	Sig	Ket
Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano	0,077 > 0,05	Homogenitas
Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar		

Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan Lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano dan Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar mempunyai variansi yang sama, karena data yang diperoleh menunjukkan data berdistribusi homogenitas karena nilai sig lebih > 0,05.

5. Uji Independent T

Setelah pengujian data normal dan linear, selanjutnya dilakukan pengujian uji independent atau uji komparatif.

Independent T	Sig	Ket
Pola Hidup Sehat	0,000 < 0,05	Uji Independent T

Tabel 4.11 Hasil Uji Independent T

Berdasarkan tabel diatas diperoleh signifikan 0,000 kurang dari taraf signifikan $t < 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya ada perbedaann Pola Hidup Sehat Pada Lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano dan Lansia Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbandingan pola hidup sehat pada lansia di Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano dan lansia di Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar, maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Pola Makan Sehat dan Seimbang

Tabel 4.2 distribusi pola makan sehat dan seimbang pada lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano menunjukkan bahwa sebagian besar dari 20 responden dalam penelitian ini

memiliki pola makan yang sehat dan seimbang, sebanyak 8 (40%). Sebaliknya, 12 (60%) memiliki pola makan yang sehat dan seimbang tetapi tidak sehat. Tabel 4.2.3 menunjukkan pola makan yang seimbang dan sehat di Paroki Gmim Abraham Tataaran Patar, dari 20 responden yang disurvei ini sebagian besar lansia sehat dan seimbang, hal ini menunjukkan bahwa Anda mengikuti pola makan. 18 orang (90%). Sebaliknya, dua (10%) makan makanan yang sehat dan seimbang, yang tidak sehat.

Menkonsumsi makanan yang sehat serta seimbang yang mencakup pola hidup yang sehat. Kebiasaan makan yang baik adalah makan lengkap dua sampai tiga kali sehari (Susanto, 1993). Orang yang lebih tua sebenarnya dalam kondisi yang lebih buruk daripada di masa dewasa, malnutrisi karena metabolisme yang melambat umumnya lebih jarang terjadi, dan pola makan yang tidak seimbang memperburuk kondisi fisik mereka. Maka kebutuhan yang harus tercapai oleh lansia adalah 1500 ml atau sekitar 6 gelas.

2. Aktivitas fisik yang teratur

Menunjukkan bahwa dari 20 responden dalam penelitian ini, sebagian besar lansia melakukan aktifitas fisik yang tidak teratur sebanyak 20 orang (100 %). Sedangkan, yang melakukan aktivitas fisik yang teratur sebanyak 0 orang (0%). Dan pada tabel 4.2.3 distribusi aktivitas fisik yang teratur pada lansia Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar menunjukkan bahwa dari 20 responden dalam penelitian ini, sebagian besar lansia melakukan aktifitas fisik yang tidak teratur sebanyak 20 orang (100 %). Sedangkan, yang melakukan aktivitas fisik yang teratur sebanyak 0 orang (0%).

Hal ini dikarenakan lansia mengalami penurunan fungsi fisik akibat proses penuaan. Proses penuaan terjadi secara bertahap pada setiap orang. Proses penuaan ini menyebabkan penurunan fisik yang signifikan dan disertai dengan berbagai penyakit yang terkadang mengancam jiwa. Karena kecacatan fisik ini, orang lanjut usia mungkin jarang melakukan aktivitas fisik.

3. Pola Hidup Sehat

Tabel 4.2.2 distribusi pola hidup sehat pada lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano menunjukkan bahwa dari 20 responden yang paling sedikit adalah pola hidup sehat 0 orang (0%) dan yang paling banyak adalah pola hidup yang tidak sehat sebanyak 20 orang (100%). Dan pada tabel 4.2.5 pada lansia Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar menunjukkan bahwa dari 20 responden yang paling sedikit adalah pola hidup sehat sebanyak 6 orang (30%) dan yang paling banyak adalah pola hidup yang tidak sehat sebanyak 14 orang (70%).

Dilihat dari karakteristik responden berdasarkan kelompok umur lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano, umur 65 - 67 tahun terdapat 10 orang (50 %) sedangkan umur 68 - 70 tahun terdapat 10 orang (50 %). Dan pada lansia Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar, umur 65 - 67 tahun terdapat 14 orang (70%) sedangkan umur 68 - 70 tahun terdapat 6 orang (30 %).

Pengetahuan yang harus di peroleh dari Pendidikan yang telah di tempu serta dapat juga di peroleh melalui penyuluhan kepada lansia agar dapat meningkatkan pola hidup yang sehat serta informasi yang penting juga dapat diperoleh media sosial, internet, media massa. Kurangnya akses pengetahuan dan informasi berarti pengetahuan yang terbatas mengenai kebiasaan yang kurang sehat dan kurangnya motivasi untuk menerapkan gaya hidup yang dapat meningkatkan kesehatan (Fred Pampel, 2010). Oleh karena itu, para peneliti menemukan bahwa kemudahan yang di peroleh untuk meningkatkan pola hidup berupa akses informasi serta pengetahaun dan dengan dukungan keluarga, memengaruhi sebagian besar responden untuk mengadopsi pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano tidak melakukan pola hidup yang sehat. Dan pada Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar sebagian besar lansia tidak melakukan pola hidup yang sehat, dan sebagian melakukan pola hidup yang sehat. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian yang menunjukkan presentase lansia yang memiliki pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil analisis uji diatas, maka hipotesis ini dapat diterima yang menyatakan

ada perbedaan yang signifikan antara Pola Hidup Sehat Lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano dan Lansia Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pola hidup sehat pada lansia, terdapat perbedaan yang signifikan pada lansia Jemaat Gmim Bethesda Luaan Tondano dan Jemaat Gmim Abraham Tataaran Patar

Daftar Pustaka

Biro Pusat Statistik. 2014. *Umur Harapan Hidup (UHH) Di Indonesia*. Jakarta.

Efendy. 2009. *Pengertian Lansia*. Bandung

(Constantinides, 1994). Pradono, Julianty dan Ning Sulistyowaty. 2014. “*Hubungan Antara Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Tentang Kesehatan Lingkungan, Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan*”. 17 (1) 89 – 95

Kemenkes RI. 2003. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. <http://www.depkes.go.id/> diakses 10 maret 2017.

Kus Irianto. 2004:22. *Pola Hidup Sehat*. Jakarta.

Marjan, Avlia Quratul. 2013. *Hubungan Antara Pola Konsumsi Pangan Dan Aktivitas dengan Kejadian Osteoporosis Pada Lansia di Panti Wirda Bogor*. Bogor. Intitut Pertanian Bogor.

Praktiwo, Suryo, dkk. 2006. “*Analisis Pengaruh Faktor Nilai Hidup, Kemandirian, Dan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Sehat Lansia Di Kelurahan Medono Kota Pekalongan*”. 1 (2), 72 – 81. <http://ejournal.undip.ac.id/> diakses 10 maret 2017

Ramli, Amir, Hasan, dkk, *Hubungan Sikap Terhadap Proses Penuaan Dengan Tingkat Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Kota Malang*. <https://DI.Dropboxusercontent.Com/> diakses 10 maret 2017

Ridwan, Edi Sampurno dan Esti Nurwanti. 2013. “*Gaya Hidup Dan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta*”. 2 (2), 67-70

Siaputra, Hanjaya, dkk. 2014. *Pola Perilaku Hidup Sehat Pra Lansia Dalam Mengonsumsi Makanan Sehari – hari di Maureen Studio*

Siswanto, dkk. 2014. *Metode Penelitian Kesehatan Dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu

Situasi dan Analisis Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. Djoko Pekik (I, 2007: 25) Sumintarsih (2008 :14 (Soejono, 2000) (Darmojo, 2004) Hardywinoto dan Setiabudhi, 1999) (Constantinides, 1994). (BKKBN 1998) Menurut Sumiati AM, Efendi, 2009. Potter & Perry, 2009 Dra. Jos Masdani “*Psikologi UI*” (Wahyudi, 2000). Depsos, 1999. (Hutapea. 2005).

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sunaryo, dkk. 2015. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- UU No.13. 1998. *Beberapa Batasan – Batasan Umur Kategori Lansia*. WHO. Jakarta.
- Zulfitri, Reni. 2011. “*Konsep Didi dan Gaya Hidup Lansia Yang Mengalami Penyakit Kronis di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru*”. 1 (2) 21 – 30.
- Zuraida, siti, dkk. 2014 “*Deskripsi Gaya Hidup lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga dan di PSTW Khusnul Khotimah*”. 1 (2) 1 – 9